

ในงานฌาปนกิจศพ

นางศรีราชบุรุษ (สารี ปุณศรี)



อนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

นางศรีราชบุรุษ (สารี ปุณศรี)

ณ เมรุวัดธาตุทอง

วันที่ ๒ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๒๓



นางศรีราชบุรุษ (สารี ปุณศรี)

ชาตะ ๒๐ สิงหาคม ๒๔๕๒

มตะ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๓

ประวัติ

นางศรีราชบุรุษ (สารี ปุณศรี)

นางศรีราชบุรุษ (สารี ปุณศรี) กำเนิดในสกุล "ณ ป้อมเพชร์" เป็นบุตรีพระยาชัยวิชิต ฯ (ขำ ณ ป้อมเพชร์) และคุณหญิงเพ็ง ชัยวิชิต ฯ (สุวรรณศร) เกิดเมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๔๕๒ จอมพลพระเจ้าบรมวงษ์เธอ กรมหลวงนครชัยศรีสุรเดช ประทานนามว่า "สารี"

ได้เข้าศึกษาที่โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนแวนต์จนจบมัธยมปีที่ ๓ จึงได้ออกไปศึกษาวิชาการเรือน (Finishing Course) ที่โรงเรียน Miss W. Archer จนจบหลักสูตร

ได้สมรสกับนายแปลง ปุณศรี ผู้พิพากษาศาลจังหวัดสงขลา (เวลานั้นเป็นศาลมณฑลนครศรีธรรมราช) เมื่อวันที่ ๒๔ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๔๗๒ ต่อมาได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็นหลวงศรีราชบุรุษ และได้ติดตามสามีซึ่งย้ายไปรับราชการหลาย

แห่ง อาทิ สงขลา สมุทรปราการ และ หลังสวน ในที่สุดกลับมาอยู่ในกรุงเทพ ฯ

เมื่อเริ่มตั้งกองอาสากาชาด นางศรีราชบุรุษได้สมัครเป็นอาสากาชาดแผนกเลี้ยงดู และเมื่อเกิดกรณีพิพาทอินโดจีนได้ไปปฏิบัติงานทำอาหารเลี้ยงทหารเจ็บป่วยที่อำเภอวัฒนานคร ต่อมาเมื่อเกิดสงครามอาเซียบูรพา นางศรีราชบุรุษก็ได้ไปปฏิบัติงานเช่นเดียวกันอีก และได้รับเหรียญราชการภายใน และเหรียญชัยสมรภูมิ

เนื่องจากเป็นผู้ที่สนใจและมีความสามารถในการครัว จึงได้รับเชิญให้ไปบรรยายและแสดงการทำอาหารคาว–หวานที่สมาคมสตรีไทย และสมาคม Y. W. C. A. เป็นครั้งคราวในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ และเปิดสอนวิธีทำอาหารคาวหวานที่บ้าน

เมื่อหลวงศรีราชบุรุษครบเกษียณอายุราชการ มีเวลาว่างพอที่จะไปทัศนาจรในประเทศและต่างประเทศได้ นางศรีราชบุรุษก็ได้ไปทัศนาจรต่างประเทศ เช่นประเทศต่าง ๆ ในยุโรป ๓ ครั้ง ประเทศในอาเซีย เช่น อินเดีย สิงคโปร์ ปีนัง ฮ่องกง อินโดจีน ฯ ล ฯ

นางศรีราชบุรุษก็เช่นเดียวกับพุทธศาสนิกชนทั่วไป คือเมื่ออายุล่วงเข้าปัจฉิมวัยได้ไปรักษาศีลฟังธรรมในวันธรรมสวนะ จนมีโรคภัยเบียดเบียนไม่สามารถไปได้จึงเพียงแต่รักษาศีลบำเพ็ญทานเป็นประจำ

นางศรีราชบุรุษได้ครองชีวิตสมรสด้วยความราบรื่นเป็นเวลา ๕๑ ปีเศษ และได้ถึงแก่กรรมเมื่อเช้าตรู่วันที่ ๒๑ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๒๓ - ด้วยโรคเบาหวาน สิริรวมอายุได้ ๗๐ ปี ๑๐ เดือน ๑ วัน.



เมืองลพบุรี

วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๑๒๙

กรมหมื่นนครไชยศรีสุรเดช

ขอให้ชื่อ บุตรี หลวงอุปัช

สรไคร ศรีเพ็ญ ซึ่งเกิด

เมื่อปีร.ศ. ๑๒๙ นี้

ให้นามว่า 'สาลี'

ขอให้มีความสุขสวัสดิ์

เทอญ

คำไว้อาลัย

ในที่สุด ความหวั่นวิตกที่จะต้องสูญเสียภรรยาที่รักก็มาถึง พร้อมด้วยความเศร้าสลดเป็นอย่างยิ่ง ถึงแม้ว่าจะเป็นที่ทราบกันดีว่า ความตายย่อมเกิดแก่บุคคลทุกรูปทุกนามก็ตาม แต่เมื่อมาบังเกิดเช่นนี้ โดยเฉพาะเกิดแก่ภรรยาที่รักก็ไม่สามารถจะหักห้ามความเสียใจอันสุดซึ้งได้ เราอยู่กินร่วมกันมาเป็นเวลา ๕๑ ปีกับอีก ๒๘ วัน ด้วยความสุขอันสมบูรณ์ ภรรยาของผมเข้าไปรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลศิริราชรวม ๔ ครั้ง ในระยะเวลาไม่ห่างไกลกันนัก แต่นายแพทย์ก็ได้เยียวยารักษาจนนับว่าเกือบเป็นปรกติ และออกจากโรงพยาบาลกลับบ้านได้ และต่อมาเธอได้เข้าโรงพยาบาลอีกซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๒๓ เธอเป็นโรคเบาหวานประจำตัว ต่อมาก็มีโรคหัวใจเข้าแทรกซ้อน นายแพทย์ได้พยายามรักษาจนสุดความสามารถ ในที่สุดกำลังของเธอก็อ่อนเปลี้ยเพลียลงทุกวัน ในที่สุดก็ถึงแก่กรรมไปโดยอาการสงบ เมื่อคืนวันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๓ เวลา ๓.๓๕ นาฬิกา

คำนวณอายุได้ ๗๐ ปี ๑๐ เดือน

ความสูญเสียครั้งนี้เป็นการสูญเสียอันใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งในบั้นปลายชีวิตของข้าพเจ้า ซึ่งไม่มีทางจะแสวงหาสิ่งใดมาทดแทนได้ แต่ก็ยังนึกยินดีบ้างว่าเธอได้จากไปโดยอาการสงบ ไม่มีการทุรนทุรายแม้แต่เมื่อสิ้นลมปราณแล้ว หน้าตาของเธอก็ยังอิ่มเอิบอยู่จนกระทั่งลงไปนอนสงบอยู่ในหีบ

ภรรยาของผมเป็นผู้มีฝีมือในทางปรุงอาหารชั้นเยี่ยมผู้หนึ่ง เธอชอบทำอาหารทั้งคาวและหวานอยู่เสมอ โดยเฉพาะขนมจีนน้ำพริก ผมรู้สึกว่าไม่มีที่ไหนที่จะมีรสเท่าเทียมฝีมือของเธอ และผมก็ไม่เคยรับประทานขนมจีนน้ำพริกที่อื่นหรือบ้านอื่นเลย เธอเคยไปแสดงวิธีปรุงอาหารต่าง ๆ ที่สมาคมสตรีไทย และที่วาย. ดับบลิว. ซี. เอ. เป็นประจำ และเปิดสอนอยู่ที่บ้านซอยสวนพลูเป็นครั้งคราว ผมได้พยายามรวบรวมตำราทำอาหารของเธอซึ่งมีอยู่มากมาย แต่ก็สามารถค้นหามาได้เท่าที่พิมพ์อยู่ในท้ายหนังสือเล่มนี้เท่านั้น

ขอบารมีแห่งกุศลบุญราศีที่เธอทำไว้ ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ จงเป็นผลสัมฤทธิ์ให้เธอไปสู่สุคติในสัมปราย-

ภพทุกประการ ขอให้เธอมีญาณวิถีอันจะพึงหยั่งรู้ได้ว่าครอบครัวของเธอ กำลังอยู่ในความเศร้าโศกสุดที่จะประมาณในการจากไปของเธอครั้งนี้ และถ้าหากชาติหน้ามีจริง ครอบครัวของเธอขอตั้งสัตย์อธิษฐานขอให้เราได้มาอยู่ร่วมกันอีกตลอดกาล เทอญ.

หลวงศรีราชบุรุษ

อนึ่ง เจ้าภาพขอขอบพระคุณ ท่านผู้หญิง พูนสุข พนมยงค์ ที่ได้กรุณาเขียนประวัติผู้ตายเพราะเป็นผู้รู้จักคุ้นเคยกันมาแต่เยาว์ และเป็นความประสงค์โดยเฉพาะของผู้ตายที่เจาะจงขอให้ท่านเป็นผู้เขียนประวัติของเธอ

และขอขอบพระคุณและขอบใจทุก ๆ ท่านที่กรุณาเขียนคำไว้อาลัยไว้ในหนังสือเล่มนี้

และสุดท้ายนี้ เจ้าภาพขอขอบพระคุณทุก ๆ ท่านที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า และกรุณามาเคารพศพเป็นครั้งสุดท้าย หากมีข้อบกพร่องประการใด ก็ได้โปรดกรุณาให้อภัยด้วย

คุณเล็กในความทรงจำของน้อง

นางศรีราชบุรุษ (สารี ปุณศรี) ซึ่งบรรดาน้อง ๆ และญาติมิตรสนิทเรียกเธอว่า "คุณเล็ก" ส่วนพี่ ๆ เรียกเธอว่า "น้องเล็ก" นั้น เป็นพี่ที่มีอายุมากกว่าข้าพเจ้า ๒ ปีเศษ จึงนับว่าอยู่ในรุ่นเดียวกัน คุณเล็กเกิดที่จังหวัดราชบุรี ในขณะที่คุณพ่อรับราชการเป็นมหาดไทยมณฑลราชบุรี เธอเกิดได้ไม่กี่เดือนคุณพ่อย้ายไปเป็นปลัดมณฑลอุบลราชธานี ประจำจังหวัดสุรินทร์ (เท่ากับตำแหน่งผู้ว่าราชการเมืองสมัยนั้นหรือตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดสมัยปัจจุบัน) คุณแม่ตามไปภายหลังเพราะขณะนั้นลูก ๆ ยังเล็กอยู่ สมัยนั้นเป็นปลายรัชกาลที่ ๕ การคมนาคมยังไม่สะดวกเหมือนในปัจจุบันนี้ คือรถไฟจากกรุงเทพ ฯ มีไปถึงเพียงจังหวัดนครราชสีมา (โคราช) จากนั้นต้องใช้เกวียนเป็นพาหนะทั้งทางบกและทางเรือ (แม่น้ำมูล) ต้องพักแรมเป็นระยะ ๆ ใช้เวลา ๑๐ กว่าวันจึงจะถึงจังหวัดสุรินทร์ คุณแม่เล่าว่าคุณเล็กมีอายุครบ ๑ ขวบเมื่อไปถึงอำเภอพิมาย คุณพ่อรับราชการอยู่ที่จังหวัด

สุรินทร์ได้ ๑ ปีเศษ แล้วจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้ย้ายไปดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการเมืองสมุทรปราการ (ต่อมาเปลี่ยนคำว่า "เมือง" เป็น "จังหวัด") ต่อมาใน พ.ศ. ๒๔๕๘ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมราชทัณฑ์ (อธิบดีคนแรกและคนสุดท้ายของระบบสมบูรณา ฯ)

เมื่อมาอยู่กรุงเทพ ฯ คุณเล็กได้เข้าเรียนที่โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนแวนต์ เป็นนักเรียนไป–มาแผนกภาษาอังกฤษตั้งแต่ชั้นมูล ในสมัยนั้นโรงเรียนเซนต์โยเซฟ ฯ แบ่งเป็น ๒ แผนกคือ แผนกภาษาอังกฤษและแผนกภาษาฝรั่งเศส ส่วนภาษาไทยนั้นเรียนเพียงวันละ ๑ ชั่วโมง ขณะนั้นบ้านเราอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งธนบุรี ตำบลคลองสาน ไม่สะดวกในการไปโรงเรียน คุณเล็กจึงไปพักอยู่กับท่านเจ้าพระยายมราช และท่านผู้หญิงซึ่งเป็นญาติผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่ายที่ "บ้านศาลาแดง" เพราะอยู่ใกล้โรงเรียน วันสุดสัปดาห์จึงจะกลับมาบ้าน หลังจากที่คุณเล็กเข้าเรียนได้ ๑ สัปดาห์แล้วได้มาเล่าเรื่องโรงเรียนให้น้อง ๆ ฟัง เช่น มีครู (แม่ชี) เป็นฝรั่ง ฯ ล ฯ ทำให้ข้าพเจ้าตื่นเต้นอยาก

ไปเรียนบ้าง จึงได้ติดตามคุณเล็กไปโรงเรียนทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้าอายุอ่อนกว่าเธอ ๒ ปีเศษ แต่โรงเรียนจัดให้อยู่ในชั้นเดียวกัน ข้าพเจ้ามีอายุน้อยที่สุดในชั้น เราอยู่ที่บ้านศาลาแดงไม่นานนักก็กลับมาอยู่บ้านที่ฝั่งธนบุรี การเดินทางไปโรงเรียนเราต้องนั่งเรือจ้างข้ามฟากไปขึ้นรถยนต์ที่กรมเจ้าท่า สมัยนั้นซึ่งอยู่ตรงข้ามกับบ้าน ถ้าวันไหนมีฝนหรือพายุก็ต้องนั่งรออยู่ในรถจนกว่าฝนจะหายจึงข้ามได้ ต่อมาได้ย้ายจากบ้านเดิมมาอยู่ที่บ้านป้อมเพชร์ถนนสีลม คุณเล็กได้เรียนจนจบมัธยมปีที่ ๓ (หลักสูตรของโรงเรียนเซนต์โยเซฟ ฯ โดยเฉพาะ) จึงได้ลาออกไปเรียนวิชาการเรือนและการสมาคมที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่ที่ถนนเพลินจิต (ปัจจุบันที่ตั้งโรงเรียนมาแตร์ ฯ) ซึ่งเพิ่งเริ่มเปิดและรับนักเรียนจำนวนจำกัด เจ้าของโรงเรียนเป็นชาวอังกฤษชื่อ Miss W. Archer วิชาที่เรียนสอนเป็นภาษาอังกฤษล้วน เธอเรียนจนจบหลักสูตรแล้วจึงออกมาทำหน้าที่แม่บ้าน นอกจากนี้เธอยังเรียนดนตรีคือไวโอลินแบบสากลที่โรงเรียน และต่อมาเปลี่ยนเป็นเรียนเปียนโนเพลงไทยซึ่งเธอเล่นได้ดีพอใช้

คุณเล็กเป็นผู้ที่สนใจในการครัว ตั้งแต่เป็นนักเรียน เวลาโรงเรียนปิดเทอมเธอมักจะช่วยคุณแม่ปรุงอาหารคาว–หวาน เนื่องจากเธอเป็นคนขยันไม่ชอบอยู่เฉย เธอได้ทำอาหารว่างคาว–หวานให้คนนำไปขายเป็นการหาลำไพ่พิเศษ ถึงแม้เมื่อแต่งงานแล้วเธอก็ยังหาเวลาทำขนมต่าง ๆ ขายอีก ทั้งยังได้รับภาระช่วยจัดทำอาหารเมื่อเวลาพี่ ๆ น้อง ๆ มีงานทำบุญเลี้ยงพระ

คุณเล็กเป็นผู้ที่ชอบท่องเที่ยวในประเทศ ดูเหมือนจะไปเกือบทั่วทุกภาค ส่วนในต่างประเทศได้ไปประเทศต่าง ๆ ในยุโรปตะวันตกหลายครั้ง ประเทศในเอเชียเคยไปตั้งแต่ครั้งเป็นอาณานิคมอังกฤษ, ฝรั่งเศส และภายหลังได้รับเอกราช

คุณเล็กเป็นบุตรที่มีความกตัญญู ได้รับใช้ปรนนิบัติคุณพ่อคุณแม่ตลอดชีวิตของท่าน ในฐานะภรรยาเธอได้เป็นกำลังสำคัญของครอบครัว ในการต้อนรับญาติมิตรและผู้บังคับบัญชา ในระหว่างที่คุณหลวงศรี ฯ รับราชการอยู่ต่างจังหวัด ในด้านสังคมสงเคราะห์เธอเลี้ยงเด็กทั้งที่เป็นญาติและไม่ใช่ญาติไว้หลายคน โดยให้การศึกษาตามสมควรแก่สติปัญญาของแต่ละคนและ

ฝึกฝนอบรมการบ้านการเรือนจนสามารถประกอบอาชีพและมีครอบครัวเป็นหลักฐาน นอกจากนี้ถ้ามีผู้ใดมาขอความช่วยเหลือก็เต็มใจช่วย เช่นรับฝากบุตรหลานผู้ที่อยู่ต่างจังหวัดและเข้ามาเรียนหนังสือในกรุงเทพ ฯ หรือให้ที่อยู่อาศัยทั้งครอบครัว บางรายก็แนะนำอาชีพให้จนได้รับความสำเร็จ สำหรับข้าพเจ้าซึ่งเป็นน้องและมีความจำเป็นต้องพลัดพรากจากบ้านเกิดไปอยู่ต่างแดน เธอได้ให้ความเห็นใจเป็นพิเศษ ขณะที่ข้าพเจ้าพำนักอยู่ในประเทศฝรั่งเศสเธอได้ไปเยี่ยมถึง ๓ ครั้ง และเมื่อไปเห็นสภาพความเป็นอยู่ของข้าพเจ้าเธอก็กลับมาบ่นสงสาร นอกจากนี้เธอยังปรุงอาหารสำเร็จรูปที่เป็นของหายากในต่างแดนส่งไปให้เนือง ๆ สำหรับบุตรข้าพเจ้าเธอได้ให้ความรักใคร่ และเมตตาตลอดจนหลานเล็ก ๆ ทุกคน เมื่อเธอจากไปจึงทำให้ข้าพเจ้าและครอบครัวมีความเสียใจและอาลัยเป็นอย่างยิ่ง

ขอเดชะคุณพระศรีรัตนตรัย และบุญกุศลที่คุณเล็กได้บำเพ็ญมาจงสนองให้เธอประสบความสงบสุขในสัมปรายภพทุกประการ เทอญ.

ท่านผู้หญิงพูนสุข พนมยงค์

อาลัยถึงพี่สารี

ที่จริงน้อง ๆ เรียกว่าคุณเล็ก ไม่ค่อยเรียกชื่อจริงกัน คุณเล็กคะ คุณเล็กกับน้องสนิทสนมกันมากเมื่อมีสงครามเราก็อพยพไปด้วยกัน ไปเที่ยวต่าง จ. ว. เราก็ไปด้วยกันเสมอ มาตอนหลังคุณเล็กป่วยเป็นเบาหวานป่วยกระเสาะกระแสะมาหลายปี เราจึงไม่ได้เที่ยวด้วยกันเหมือนเดิม คุณเล็กเป็นคนชอบสนุกใจคอกว้างขวาง ชอบเลี้ยงดูญาติและเพื่อนบ่อย ๆ เป็นคนที่ชอบทำอาหารและทำได้อร่อยด้วย ในการที่คุณเล็กจากไปครั้งนี้ ทำให้น้องใจหาย และคิดถึงความเก่า ๆ อยู่เสมอ แต่คุณเล็กก็ไปดี ไปด้วยอาการสงบ ไม่เจ็บปวดหรือทุกทรมาน ไปด้วยอาการสงบ น้องสงสารและคิดถึงคุณเล็กมาก ขอให้คุณเล็กจงไปสู่สุคติเถิด ถ้าชาติหน้ามีจริงขอให้เราได้เกิดเป็นพี่น้องกันอีก.

น้อง อัมพา

คุณป้าเล็ก

ครอบครัวคุณป้าเล็ก–คุณลุงศรี กับที่บ้านมีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากเป็นพิเศษ ตั้งแต่จำความได้เราไปมาหาสู่กันเป็นประจำ ไปเที่ยวไหนต่อไหนด้วยกัน ยามสงครามก็อพยพหลบหนีภัยไปด้วยกัน เริ่มที่ปากเกร็ด ร่นมาเมืองนนท์ จนถึงดาวดึงส์ ยามสงบก็หาความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจด้วยกัน ขึ้นเหนือล่องใต้ ชายทะเล ดูหนัง ดูละคร ระหว่างน้ำท่วมกรุงเทพ ฯ ครั้งใหญ่ เมื่อถนนหนทางกลายเป็นลำคลองก็มิได้ย่นย่อที่จะพายเรือไปมาหาสู่กัน จากสีลมไปสุริวงศ์ จนกระทั่งปัจจุบันก็ตามกันมาอยู่บ้านใกล้ ๆ กันในสวนพลู ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวคุณป้าเล็กคุณลุงศรีกับที่บ้าน จึงนับได้ว่าเก่าแก่และแน่นแฟ้นอย่างหาได้ยาก

คุณป้าเล็กเป็นคนรักสนุก ชอบสบาย โปรดการปรุงอาหารพอ ๆ กับการแต่งตัวสวยงาม เวลาอยู่ใกล้ ๆ กับคุณป้า จึงมั่นใจได้ว่าจะไม่หิวและไม่เหงา คนที่ไม่ชอบทานอะไรอย่างน้องแตง ถึงกับพยายามหลบคุณป้า

เพราะกลัวถูกชวนให้ทานโน่นทานนี่ ฝีมือปรุงอาหารของคุณป้าเป็นที่ขึ้นชื่อลือชา จำได้ว่าเมื่อมาสมัครทำงานที่ธนาคารชาติใหม่ ๆ คุณหญิงสุภาพยังเอ่ยถึงขนมเบี่ยกปูนรูปปลาช่อน นอกจากขนมเบี่ยกปูน กระทงทองและทองพลู ก็เป็นที่ขึ้นชื่อของคุณป้า คำว่า "เสน่ห์ปลายจวัก" คงจะเหมาะที่จะใช้กับคุณป้าที่สุด เพราะสังเกตว่าเวลามีงานมีการที่ไหน คุณลุงศรีจะแบ่งอาหารฝีมือคุณป้าเป็นจานแรก พลางชี้ชวนคนอื่น ๆ ว่า "เจ้านี้ของเขาดีนะ" นอกจากจะมีฝีมือในการปรุงอาหารแล้ว คุณป้ายังมีศิลปะในการบรรยายให้ชวนทาน แม้แต่น้ำฝนก็ยังชมว่าหวาน ในบรรดาพี่น้องท้องเดียวกัน คุณป้าเล็กดูจะมีร่างท้วมกว่าเพื่อนและรองลงมาคงจะได้แก่คุณน้านิด เมื่อเด็ก ๆ จำได้ว่าทั้งคุณป้า และคุณน้าทั้งสองมีความพิถีพิถันในการแต่งเนื้อแต่งตัวมากเป็นพิเศษ จนกระทั่งทำให้มีความเข้าใจว่าคนท้วมมักจะเป็นคนช่างแต่งตัว คุณป้าชอบสีสดใส แต่งเป็นชุด ๆ เข้ากัน และมีเครื่องสนิมพิมพาภรณ์ประดับครบเป็นที่สะดุดตาแก่ผู้พบเห็น แม้กระทั่งในระยะหลัง ๆ ที่คุณป้าเริ่มไม่สบาย คุณป้าก็ยังคง

ความรักสวยรักงามไว้ได้โดยตลอด

คุณป้าเล็กไม่ใช่คนเอาใจยาก แต่ผู้อยู่ใกล้ชิดมักจะได้ยินเสียงบ่นไม่ขาดปาก เดี๋ยวร้อนไปบ้าง เดี๋ยวหนาวไปบ้าง แม่เคยเปรียบคุณป้าว่าเป็น "ปรอทญี่ปุ่น" จนกระทั่งบัดนี้ ก็ยังไม่ทราบเหมือนกันว่าปรอทญี่ปุ่นต่างกับปรอททั่วไปอย่างไร แต่ทว่าทำให้เข้าใจว่าคุณป้าเป็นผู้มีความรู้สึกไวปรูดปราดร้อนง่ายหนาวง่าย บรรดาลูกหลานที่ห้อมล้อมปรนนิบัติคุณป้าคงจะชินและยอมรับว่า แท้ที่จริงคุณป้าเป็นคนง่าย ๆ ชอบชีวิตสนุก ๆ และสบาย ๆ ไม่มีเจตนาจะสร้างความลำบากให้แก่ผู้ใด

เช่นเดียวกับพี่ ๆ น้อง ๆ "บ้านป้อมเพชร์" ทุกคน คุณป้าเป็นผู้มีน้ำใจประเสริฐ กว้างขวางกระตือรือร้น และมีความภาคภูมิใจที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น โดยที่มีความถนัดในการทำอาหารเป็นพิเศษ คุณป้ามักจะจัดเลี้ยงบ่อย ๆ ที่บ้าน ไม่ใช่แต่ระหว่างพวกพี่น้องและลูกหลาน แต่รวมไปถึงเพื่อนร่วมงานกรมที่ดินของคุณลุง เพื่อนทัศนาจร ตลอดจนเพื่อนร่วมกิจกรรมพิเศษ Y. W. C. A. ฯลฯ จำได้ว่าคุณป้าเป็นผู้ที่

อุทิศตนให้กับงานด้านสังคมสงเคราะห์มาตั้งแต่บรรดานักสังคมสงเคราะห์ในปัจจุบันยังไม่เกิด คุณป้าไม่ได้เป็นกรรมการมูลนิธิต่าง ๆ แต่ในบ้านคุณป้าเองก็คือมูลนิธิย่อม ๆ เงียบ ๆ แห่งหนึ่งนั่นเอง

การจากไปของคุณป้า ยังความอาลัยและเศร้าสลดให้แก่หลานเป็นอย่างยิ่ง ขอผลานิสงส์ที่คุณป้าได้สร้างสมไว้ในชาตินี้ จงเป็นแรงดลให้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ.

ประพาพิมพ์ ศกุนตาภัย

ระลึกถึง "ป้าเล็ก"

ปลายปี พ.ศ. ๒๔๗๘

คุณลุงหลวงศรีราชบุรุษ เป็นผู้พิพากษาศาลปากน้ำ กำลังจะย้ายไปเป็นผู้พิพากษาที่หลังสวน ชุมพร

ผมเพิ่งลืมตาดูโลก ทางบ้านผมตั้งใจจะยกผมให้แก่ลุงศรี ฯ ป้าเล็กไปเลี้ยงเป็นลูกที่หลังสวน ได้มีการตระเตรียมเย็บเบาะที่นอนสำหรับเด็กอ่อน โดยญาติผู้ใหญ่ที่ปากน้ำตระเตรียมการต่าง ๆ เป็นที่เสร็จสรรพ ก็พอดีทางบ้านผมทราบว่า ที่หลังสวนยังไม่มีแพทย์แผนปัจจุบัน ด้วยความเป็นห่วง ผมเลยไม่ได้ไปอยู่หลังสวนกับป้าเล็ก เท่าที่ได้ทราบจากญาติผู้ใหญ่บางท่าน ผมได้ไปหลังสวนในราวต้นปี ๒๔๗๙ ในขณะที่ยังนอนแบเบาะอยู่ ได้ไปตากอากาศที่หัวหินและเดินทางจากหัวหินไปหลังสวนโดยทางรถไฟสายใต้ แต่ผมอยู่ที่หลังสวนกี่วันนั้นก็ไม่มีใครจำได้

ลุงศรี ฯ และป้าเล็กคงอยู่ที่หลังสวนไม่นานนัก จากนั้นก็ย้ายเข้ากรุงเทพ ฯ ผมเริ่มจำความได้ ก็จำได้ว่าป้าเล็กได้มีความผูกพัน เมตตา กรุณา ผมเป็น

พิเศษอยู่เสมอมา จนผมรู้สึกเสมือนหนึ่งเป็นลูกของบ้านนี้

ผมเคยใช้ชีวิตวัยเด็กส่วนใหญ่เติบโตมาที่บ้านคุณยาย ถนนสีลม เวลานั้นป้าเล็กอยู่ที่บ้านถนนสุริวงศ์ ซึ่งไม่ไกลจากสีลมเท่าใดนัก ตอนครึ่งเช้าถึงเที่ยง คุณป้า, คุณน้า อันได้แก่ ป้าพิศ ป้าเล็ก และน้าแข จะมาเยี่ยมคุณยายที่บ้านป้อมเพชร์ทุกวัน เว้นวันหยุดราชการ ส่วนตอนบ่ายก็จะมีน้าภามาอยู่ด้วยจนเย็น ผมเลยได้มีโอกาสพบกับป้าเล็กเสมอ และหลาย ๆ ครั้งผมได้ไปนอนค้างที่บ้านป้าเล็กที่ถนนสุริวงศ์ กล่าวได้ว่าผมมีความคุ้นเคยกับบ้านป้าเล็กเหมือนบ้านตนเอง

ผมจากเมืองไทยเมื่อปี ๒๔๙๘ ได้มีโอกาสพบป้าเล็กอีกครั้งอีก ๗–๘ ปีให้หลังในต่างประเทศ แต่ก็เป็นช่วงเวลาที่สั้นและฉุกละหุกมาก จวบจนกระทั่งผมแต่งงานที่ฝรั่งเศส ป้าเล็กกับลุงศรีจึงได้เดินทางมาทัศนาจร และพักผ่อนอยู่ที่บ้านผมชานเมืองปารีสเป็นเวลาร่วมเดือน และได้เดินทางโดยรถยนต์ข้ามจากฝรั่งเศสไปเที่ยวเกาะอังกฤษด้วยกัน นอกจากความสนิทสนมเมตตาที่ป้าเล็กมีต่อผมแล้ว ป้าเล็กก็ยังให้ความเอ็นดู

ต่อภรรยาผมเป็นอย่างดีตลอดจนลูก ๆ ของผมด้วย

เป็นที่ทราบกันดีว่า ป้าเล็กเป็นผู้ที่มีฝีมือในการปรุงอาหารคาวหวาน จนถึงกับทางสมาคมบางแห่งขอเชิญให้เป็นผู้ฝึกสอนและถ่ายทอดวิธีทำอาหาร ฉะนั้นเมื่อตอนที่พักอยู่ด้วยกันที่ฝรั่งเศส ภรรยาผมจึงได้มีโอกาสเรียนรู้วิธีทำอาหารไทยหลายต่อหลายอย่างจากป้าเล็ก โดยเฉพาะกรรมวิธีในการทำหมี่กรอบ ซึ่งได้เป็นที่ชื่นชมแก่เพื่อนชาวไทยและชาวต่างประเทศเป็นอย่างยิ่ง

ผมย้ายกลับมาทำงานในเมืองไทยชั่วระยะเวลาปีเศษ คือเมื่อประมาณ ๔ ปีที่แล้ว ป้าเล็กยังสุขภาพดีอยู่นอกจากโรคเบาหวานซึ่งอยู่ในความดูแลอย่างใกล้ชิดจากนายแพทย์ เกือบทุกวันเสาร์–อาทิตย์ ผมและครอบครัวก็ได้เข้าไปเยี่ยมป้าเล็กที่บ้านในซอยสวนพลูถือเป็นที่พักพิงอย่างอบอุ่น ยามที่กรุงเทพ ฯ ปั่นป่วนสุดขีดเมื่อเดือนตุลาคมเมื่อสี่ปีที่แล้ว ทั้งผมและภรรยาต้องออกไปทำงานตามปกติ จึงได้เอาลูก ๆ ไปฝากไว้ที่บ้านป้าเล็กอีก

ระยะหลัง ๆ ผมย้ายงานมาอยู่ต่างประเทศอีก แต่

ทุกครั้งที่กลับไปก็ได้ไปเยี่ยมป้าเล็กทุกคราว สุขภาพของป้าเล็กเริ่มเสื่อมโทรมลงเป็นลำดับ และเข้าออกโรงพยาบาลบ่อยครั้ง ป้าเล็กจะดีใจทุกครั้งที่ผมมากราบเยี่ยม และก็ได้ไต่ถามทุกข์สุขของภรรยาและลูก ๆ ผมมิได้ขาด บางคราวภรรยาผมลงมากรุงเทพ ฯ ก็ได้มากราบเยี่ยมป้าเล็กเช่นกัน ซึ่งก็ได้รับความเอ็นดูจากป้าเล็กอยู่เสมอ

ในที่สุดป้าเล็กที่เคารพรัก ก็ได้จากผมและครอบครัวไปด้วยอาการสงบ อันเป็นที่อาลัยอาวรณ์แก่พวกผมมาก ผมได้ข่าวจากไปของป้าเล็กจากทางน้องสาวผมซึ่งได้ส่งโทรเลขมาส่งข่าว ทำให้ผมและครอบครัวมีความเศร้าเสียใจเป็นอันมาก อย่างไรก็ตามเมื่อนึกขึ้นว่าสรรพสิ่งทั้งหลายได้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ และธัมมะคำสั่งสอนของสมเด็จองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว

ขอให้ป้าเล็กจงมีความสงบสุขในสัมปรายภพเทอญ.

หลานป้าเล็ก

ศุขปรีดา พนมยงค์

รักและอาลัยคุณแม่

กราบเท้าคุณแม่

การสูญเสียของคุณแม่ครั้งนี้ ทำให้ลูกและหลานทุก ๆ คนรู้สึกว้าเหว่เป็นอย่างยิ่ง และก็อดที่จะใจหายไม่ได้ ถึงแม้พวกเราทราบมาก่อนว่าอาการของคุณแม่เป็นที่น่าวิตกอย่างยิ่ง แต่พวกเราก็ได้เฝ้าคอยดูอาการของคุณแม่ด้วยความเป็นห่วง และมีความหวังว่าสักวันหนึ่งคุณแม่คงจะมีอาการดีขึ้น และพอจะกลับบ้านได้ แต่อาการของคุณแม่ก็ทรุดลงตามลำดับ จนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายคุณแม่ก็ได้จากพวกเราไป ด้วยอาการสงบเมื่อเวลาตี ๓.๓๕ ของวันเสาร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๓

คุณแม่เป็นที่พึ่งอันประเสริฐสุดของลูกและหลานทุก ๆ คน พวกเราไม่เคยขาดคุณแม่ เมื่อบ้านมีคุณแม่อยู่ บ้านก็จะรู้สึกอบอุ่นสำหรับพวกเรา ตลอดชีวิตของคุณแม่ท่านเป็นแต่ผู้ให้ มีความเมตตา ใจดีเอ็นดูลูก ๆ หลาน ๆ ทุกคนเป็นไปโดยสม่ำเสมอ ด้วยความรัก บริสุทธิ์และยุติธรรม ถึงแม้แต่ระยะหลังที่คุณแม่ไม่สบาย คุณแม่ก็ยังคอยเป็นห่วงเป็นใยว่าเด็ก ๆ กลับ

จากโรงเรียน กลับจากทำงานจะมีของว่างทานหรือเปล่า ท่านทำเองไม่ได้ก็จะจัดการให้คนอื่นซื้อหาเตรียมไว้ให้ ยอมเสียสละทุกอย่างเพื่อให้ลูก ๆ หลาน ๆ มีความสุข แต่พวกเรายังไม่ทันได้ตอบแทนพระคุณของคุณแม่ ให้สมกับที่คุณแม่ให้กับพวกเรา เพราะคุณแม่ได้จากพวกเราไปเร็วเหลือเกิน

พวกเราบุญน้อยมีโอกาสเป็นลูก และหลานของคุณแม่ได้ไม่นานเท่าที่ควร หากชาติหน้ามีจริงขอให้พวกเราได้เกิดมาเป็นลูกและหลานของคุณแม่อีก เพื่อที่จะได้รับใช้สนองพระเดชพระคุณของคุณแม่ให้มากยิ่งกว่าในชาตินี้

ด้วยกุศลกรรมดีที่คุณแม่ได้สร้างไว้ในชาตินี้ ขอได้โปรดส่งดวงวิญญาณของคุณแม่ซึ่งเป็นที่รักและเคารพบูชายิ่งไปสู่ที่เสวยสุขในสัมปรายภพยิ่ง ๆ ขึ้นไปเทอญ.

ด้วยความรักและเคารพอย่างสูง

ลูก และ หลาน ทุก ๆ คน

การฝึกหัดสมาธิและวิปัสสนาเบื้องต้น

โดย

ปัญญานันโท





คำนำ

ธรรมชาติของชีวิต ของโลก และของจักรวาล เป็นของล้ำลึก สลับซับซ้อน เกินกว่าที่มนุษย์จะใช้วิธีการศึกษาเล่าเรียนตามธรรมดา หรือวิธีการนึกคิดพิจารณาหาเหตุผลตามปกติธรรมดาแล้ว จะเข้าใจรู้แจ้งเห็นจริงอย่างถ่องแท้ขึ้นมาได้ จึงจำเป็นต้องใช้วิธีการที่สูงยิ่งกว่านั้น คือ วิธีการปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา จึงจะสามารถรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของชีวิต ของโลก และของจักรวาลได้

หนังสือนี้ จะให้คำแนะนำเบื้องต้นในการฝึกหัดสมาธิและวิปัสสนา เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและฝึกหัดสมาธิและวิปัสสนาในขั้นสูงต่อไป

หลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นสัจ-ธรรมอันแท้จริง ท้าทายต่อการพิสูจน์ทุกกาลเวลา เป็นความจริงที่ปรากฏอยู่ตามธรรมชาติ ที่ปรากฏอยู่ในโลกและในจักรวาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ค้นคว้าทดลองจนพบความจริงดังกล่าวด้วยพระองค์เองแล้ว จึงได้

ประกาศต่อชาวโลก ผู้ใดพิสูจน์แล้วจึงจะรู้ว่าเป็นความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอน พระอรหันต์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้พิสูจน์ทดลองจนพบความจริงดังกล่าวแล้ว จึงได้สั่งสอนต่อ ๆ กันมาจนถึงปัจจุบันเป็นเวลาถึงสองพันห้าร้อยปีเศษแล้ว จึงขอเชิญชวนญาติมิตรทุกท่านได้เข้ามาทดลองปฏิบัติ เพื่อพิสูจน์ความจริงดูด้วยตนเองทุกท่าน

ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณอุปัชฌาย์และอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้แนะนำสั่งสอนผู้เขียนจนเข้าใจและสามารถปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาเบื้องต้นได้ สำหรับเป็นแนวทางในการปฏิบัติในขั้นสูง เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไปในที่สุด.

ปัญญานันโท

๑ สิงหาคม ๒๕๒๓

๖๗/๑ ซอยกิ่งนนท์ ถนนกรุงเทพ–นนทบุรี
ต. บางเขน อ. เมือง จ. นนทบุรี

ประวัติผู้เขียน

กำเนิด ๓ ตุลาคม ๒๔๗๘

การศึกษา – ปริญญาตรีรัฐประศาสนศาสตร์
– ปริญญาโทรัฐประศาสนศาสตร์
– ปริญญาโทรัฐศาสตร์

อาชีพ รับราชการเป็นข้าราชการเทียบเท่าชั้นพิเศษ

ประสบการณ์ – บรรพชาเป็นสามเณร ๑ พรรษา
– อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ๑ พรรษา
– ฝึกหัดสมาธิ (สมถกรรมฐาน) ๓ ปีเศษ
– ฝึกหัดวิปัสสนา (วิปัสสนากรรมฐาน) ๒ ปีเศษ

เอกสารพิมพ์เผยแพร่

– เรื่องการฝึกหัดสมาธิและวิปัสสนาเบื้องต้น พิมพ์ในนิตยสารมหาจักรคนพ้นโลก ฉบับเดือนมีนาคม ๒๕๒๑ และฉบับเดือนเมษายน ๒๕๒๑

– เรื่องหลักธรรมที่ประเสริฐสุด พิมพ์ในนิตยสารมหาจักรคนพ้นโลก ฉบับเดือนมกราคม ๒๕๒๒ และฉบับเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๒๒

สารบาญ

ตอน ๑ บทนำ

การฝึกอบรมในทางพุทธศาสนานั้น มีถึง ๓ ระดับด้วยกัน คือ ระดับสุตมยปัญญา ระดับจินตามยปัญญา และระดับภาวนามยปัญญา

ระดับสุตมยปัญญา ได้แก่ความรู้ที่เกิดจากการอ่าน การฟัง การศึกษาเล่าเรียน

ระดับจินตามยปัญญา ได้แก่ความรู้ที่เกิดจากการนึก การคิด การพิจารณาหาเหตุและผล

ส่วนภาวนามยปัญญานั้น ได้แก่ความรู้ที่เกิดจากการฝึกอบรมสมาธิ และวิปัสสนา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดพลังงานพิเศษรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากภาวะปกติทั่วไปของมนุษย์ได้ จึงเป็นการอบรมระดับสูงสุดในพุทธศาสนา

ธรรมชาติของชีวิต ของโลก และของจักรวาลนั้น เป็นของล้ำลึก สลับซับซ้อน เกินกว่าที่มนุษย์จะใช้วิธีการในระดับสุตมยปัญญา และระดับจินตามยปัญญา คือ การอ่าน การฟัง การศึกษาเล่าเรียน

การนึก การคิด การพิจารณาหาเหตุและผลให้เข้าใจรู้แจ้งเห็นจริงอย่างถ่องแท้ขึ้นมาได้ จึงมีความจำเป็นต้องใช้วิธีการฝึกอบรมที่สูงยิ่งกว่านั้น เพื่อให้สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของชีวิตของโลกและของจักรวาล (สัจธรรม) ซึ่งได้แก่การฝึกอบรมสมาธิและวิปัสสนานั่นเอง

ธรรมชาติอันล้ำลึกของชีวิต ของโลก และของจักรวาล เช่นเรื่องของร่างกายและจิตใจของมนุษย์นั้น มนุษย์โดยทั่วไปเข้าใจว่า ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่นี้ ร่างกายและจิตใจคงสภาพเดิม ติดต่อกันอยู่ตลอดเวลาจนกว่าจะตายไป ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ร่างกายของมนุษย์นั้น ประกอบด้วยเซลล์เล็ก ๆ จำนวนมาก แต่ละเซลล์มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา เซลล์เดิมได้ตายไป แล้วเซลล์ใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ มิใช่เซลล์เดิมคงสภาพอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เด็กจนโตก็หาไม่ เซลล์เดิมของร่างกายเมื่อตอนเป็นเด็กได้ดับไปสูญสลายไปหมดสิ้นแล้ว เซลล์ใหม่ได้เกิดขึ้นมาแทนที่อย่างต่อเนื่องกันไปจนเราไม่สามารถจะมองเห็นด้วยตาตามปกติได้ มนุษย์โดยทั่วไปจึงเกิดการเข้าใจผิดว่า

ร่างกายคงสภาพเดิมอยู่ตลอดเวลา ที่เรียกว่าเที่ยง หรือคงที่ (นิจฺจํ) ความจริงแล้วร่างกายของมนุษย์เป็นของไม่เที่ยง ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา (อนิจฺจํ)

นอกจากนั้น การที่เซลล์เดิมในร่างกายได้ตายไปสูญสลายไป และเซลล์ใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่นั้น เนื่องจากมีเหตุปัจจัยมาทำให้เซลล์แต่ละเซลล์เกิดขึ้น และดับไปมิใช่ด้วยอำนาจของพระเจ้าบันดาลแต่ประการใด เหตุและปัจจัยดังกล่าวก็ได้แก่กรรม จิต ความร้อน และอาหารมารวมตัวกันเข้าทำให้เกิดเซลล์ใหม่ขึ้น และเมื่อกรรม จิต ความร้อน และอาหาร เปลี่ยนไปก็ทำให้เซลล์นั้นเปลี่ยนไป ดับไป เหตุและปัจจัยอันใหม่ก็มารวมตัวกันเข้าทำให้เกิดเซลล์ใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่อีกติดต่อกันไปอย่างไม่รู้จับจบสิ้น จนกว่าจะตายไป

จิตของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน มิได้คงสภาพเดิมติดต่อกันตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนตายไป ความจริงแล้วจิตของมนุษย์เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก จนมนุษย์โดยทั่วไปไม่อาจจะทราบได้ เปรียบเหมือนดวงไฟที่เกิดจากเทียนไข ซึ่งเกิดขึ้นและดับไป ติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา

ดวงเดิมเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ ดวงไฟเดิมมิได้คงสภาพอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เริ่มต้นจุดไฟจนกระทั่งเทียนไขหมดไปแต่ประการใด แต่การเกิดดับนั้นได้เป็นไปอย่างต่อเนื่องรวดเร็วจนมนุษย์มองไม่เห็นได้ด้วยตาตามปกติได้ จึงเข้าใจผิดว่าดวงไฟนั้นคงสภาพเดิมอยู่ตลอดเวลา จิตของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน เกิดขึ้นและดับไปอย่างต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา ดวงเดิมเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทนที่แล้วก็ดับไปอีก เกิดขึ้นและดับไปติดต่อกันจนหาที่สิ้นสุดมิได้ แม้ว่าจะตายจากโลกนี้ไปแล้ว จิตดวงใหม่ก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาแทนที่อีก หาได้ดับสนิทไม่ ทั้งนี้เนื่องจากจิตเกิดขึ้นได้ เพราะมีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดขึ้น เมื่อเหตุและปัจจัยมีอยู่ จิตดวงใหม่ย่อมจะต้องเกิดขึ้นมาแทนที่อีก เปรียบเหมือนดวงไฟจากเทียนไข ตราบใดที่ยังมีเทียนไข มีไส้เทียนไข มีอากาศ มีความร้อน (คาร์บอน อ็อกซิเยน ความร้อน) ดวงไฟก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาแทนที่ ติดต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่รู้จักสุดสิ้น เมื่อหมดเหตุและปัจจัยอย่างสิ้นเชิงแล้ว คือหมดเทียนไข หมดไส้เทียนไข หมดอากาศ หมดความร้อนแล้ว ดวง

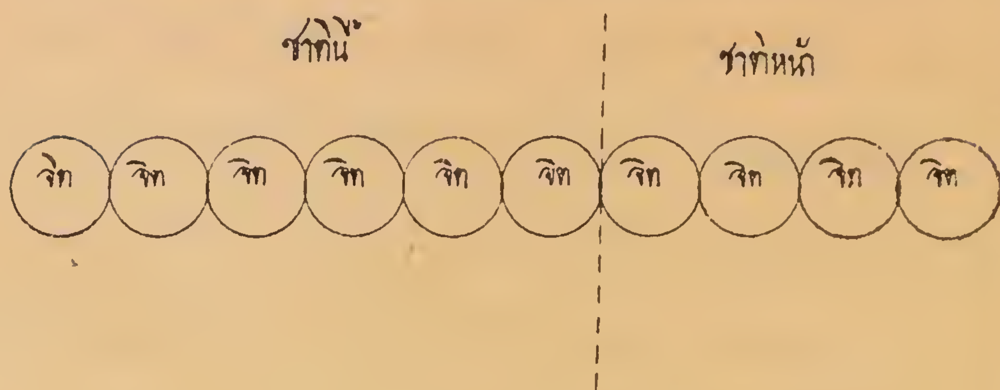
ไฟดวงต่อไปย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้อีก จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อยังมีเหตุมีปัจจัย คือ อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม ผลของกรรมอยู่ตราบใด ดวงจิตก็ย่อมจะเกิดขึ้นอีก เมื่อหมดเหตุและปัจจัยอย่างสิ้นเชิงแล้ว คือ เมื่อวิชชา (ปัญญา) เกิดขึ้น อวิชชาดับไป กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม ผลของกรรมดับไป โดยสิ้นเชิงแล้ว จิตดวงใหม่จึงจะไม่เกิดขึ้นมาแทนที่อีก (นิพพาน)

การที่จิตดวงหนึ่งดับไป และจิตดวงใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่ต่อ ๆ กันไปนั้น จิตดวงใหม่ได้รับทอดคุณสมบัติบางอย่างจากจิตดวงเดิมไว้ด้วย เช่น การสั่งสม จดจำสิ่งต่าง ๆ การสั่งสมความรู้ ความสามารถ คุณธรรม สติปัญญา ผลบุญ และผลบาปต่าง ๆ ไว้ในจิตดวงใหม่นั้น มนุษย์โดยทั่วไปจึงเข้าใจว่า จิตดวงเดิมยังคงสภาพอยู่ เพราะยังมีความสามารถในการจดจำ สติปัญญาเหมือนเดิม มิได้เปลี่ยนแปลงไป (ดูภาพที่ ๑)

ในภาพที่ ๑ จะเห็นได้ว่า จิตดวงแรกเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป จิตดวงที่สองก็เกิดขึ้นมาแทนที่อย่างติดต่อกัน และรวดเร็วมากจนมนุษย์โดยทั่วไปไม่อาจสังเกตรู้ได้ เมื่อจิตดวงที่สองดับไป จิตดวงต่อ ๆ ไป

ภาพที่ ๑

ภาพแสดงจิตเกิดดับติดต่อกันไปโดยไม่ขาดสาย



ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ต่อ ๆ กันไป จนหาที่สุดมิได้ ทั้งนี้เพราะมีเหตุมีปัจจัยมารวมกัน ทำให้จิตเกิดขึ้น เมื่อเหตุและปัจจัยเปลี่ยนไป จิตก็เปลี่ยนไปและดับไปในที่สุด แล้วก็มีเหตุมีปัจจัยมารวมกันเข้าทำให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้นและดับไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อถึงแก่ความตายแล้ว จิตดวงใหม่ก็ย่อมเกิดขึ้นมาแทนที่สืบเนื่องต่อกันไปอีก ทั้งนี้เนื่องจากยังมีเหตุและปัจจัยที่จะทำให้จิตเกิดขึ้นมาแทนที่ได้อยู่อีก จนกว่าจะหมดเหตุและปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดขึ้นมาแทนที่อีกโดยสิ้นเชิงแล้ว จิตดวงใหม่จึงจะไม่เกิดขึ้นมาแทนที่ต่อไป (นิพพาน)

ดังนั้น ผู้ใดปรารถนาที่จะรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของชีวิต ของโลก และของจักรวาล (สัจธรรม)

จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนา ทั้งนี้เพราะเป็นหนทางทางเดียวเท่านั้นที่จะสามารถทำให้รู้แจ้งธรรมชาติของชีวิต ของโลก และของจักรกาลได้อย่างแท้จริง.

ตอน ๒ การฝึกหัดสมาธิเบื้องต้น

การฝึกหัดจิตนั้น มี ๒ อย่าง คือ การฝึกหัดสมาธิหรือเรียกว่าสมถกรรมฐานอย่างหนึ่ง และการฝึกหัดวิปัสสนาหรือเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐานอีกอย่างหนึ่ง

การฝึกหัดสมาธินั้น เป็นการฝึกหัดจิตให้สงบ ตั้งมั่น ว่องไว เพื่อให้เหมาะสำหรับการใช้งาน เพื่อขจัดกิเลสอย่างกลางมิให้เข้ามาสู่จิต เพื่อข่มกิเลสอย่างกลางที่มีอยู่ภายในจิตให้สงบตัวลงมิให้ฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ และเพื่อให้เกิดความสุขในปัจจุบัน

ส่วนการฝึกหัดวิปัสสนานั้น เป็นการฝึกหัดจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง เพื่อขจัดกิเลสอย่างละเอียดและทำลายความไม่รู้ คืออวิชชาให้หมดสิ้นไป

ผลของการฝึกหัดสมาธิขั้นสูงเรียกว่าฌาน

ส่วนผลของการฝึกหัดวิปัสสนาชั้นสูงเรียกว่าญาณหรือปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึง

ความดับทุกข์ บรรลุพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ในที่สุด

สมาธิแบ่งออกได้เป็น ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

ขณิกสมาธินั้น จิตสงบตั้งมั่นเพียงชั่วขณะ เช่น ๕-๑๐ นาที เป็นต้น

อุปจารสมาธินั้น จิตสงบตั้งมั่นลึกซึ้งและนานขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นฌาน จิตอาจสงบตั้งมั่นได้ถึง ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

ส่วนอัปปนาสมาธินั้น จิตสงบตั้งมั่นนิ่งสนิทแน่วแน่ ถึงขั้นฌาน จะกำหนดเวลานานเท่าใดก็ได้ เช่นนาน เป็นวัน หรือหลาย ๆ วัน แต่ไม่เกิน ๗ วันก็ได้

ก่อนถึงขั้นฌาน เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติ (ความอิ่มเอิบใจ) อาจรู้สึกว่าตัวเบาลอย หรือน้ำตาไหล หรือขนลุกซู่ซ่านไปทั่วกาย หรือรู้สึกว่ากายใหญ่โตขึ้นกว่าเดิม หรือมีแสงสว่างโพลงขึ้นมาในจิตก็ได้ หลังจากนั้นกายและจิตจะสงบระงับ (ปัสสัทธิ) เมื่อกายและจิตสงบระงับแล้ว ย่อมเกิดสุข (ความสุขใจ) เมื่อเกิด

ความสุขแล้ว จิตย่อมตั้งมั่น สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุฌาน

ฌานนั้นมี ๔ ขั้น คือ ฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ (ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน) ตามลำดับ

ฌาน ๑ จิตสงบตั้งมั่นประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ วิตก (ตรึก) วิจาร (ตรอง) ปีติ (ความอิ่มเอิบใจ) สุข (ความสุขใจ) และเอกัคคตา (อารมณ์เป็นหนึ่ง)

ฌาน ๒ จิตสงบตั้งมั่นประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ ปีติ (ความอิ่มเอิบใจ) สุข (ความสุขใจ) และเอกัคคตา (อารมณ์เป็นหนึ่ง)

ฌาน ๓ จิตสงบตั้งมั่นประกอบด้วยลักษณะ ๒ ประการ คือ สุข (ความสุขใจ) และเอกัคคตา (อารมณ์เป็นหนึ่ง)

ฌาน ๔ จิตสงบตั้งมั่นประกอบด้วยลักษณะ ๒ ประการ คือ อุเบกขา (ความวางเฉย) และเอกัคคตา (อารมณ์เป็นหนึ่ง)

จิตที่เป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้ว ย่อมมีความ

สามารถที่จะรู้และเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ของโลก และของจักรวาลที่ลึกล้ำสลับซับซ้อนได้

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้ว อาจโน้มน้อมจิตไปเพื่อนิรมิตกายภายในอันเกิดแต่ใจ นิรมิตกายอื่นจากกายนี้ มีรูปเกิดแต่ใจ มีอวัยวะน้อยใหญ่ครบถ้วน มีอินทรีย์ไม่บกพร่อง เหมือนหญ้าปล้องกับไส้หญ้าปล้อง หญ้าปล้องนั้นอย่างหนึ่ง ไส้หญ้าปล้องนั้นอีกอย่างหนึ่ง แต่ไส้หญ้าปล้องก็ชักออกมาจากหญ้าปล้องนั้นเอง

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้ว อาจโน้มน้อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธี แสดงอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้ อาจทะลุฝากำแพง ภูเขาไปได้ไม่ติดขัด เหมือนไปในที่ว่างก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ไปตลอดถึงเทวโลก พรหมโลกก็ได้

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้ว อาจโน้มน้อมจิตไปเพื่อหูทิพย์ (ทิพยโสตธาตุ) ได้ยินเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้ได้

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้ว อาจโน้มน้อมจิตไปเพื่อกำหนดรู้ใจของบุคคลอื่น ของสัตว์อื่น (เจโต-

ปริยญาณ) ได้

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้ว อาจโน้มน้อมจิตไปเพื่อระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก (บุพเพนิวาสานุสสติญาณ) ได้

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้ว อาจโน้มน้อมจิตไปเพื่อรู้การเกิดการดับ การจุติและอุปบัติของบุคคลอื่น ของสัตว์อื่น (จุตูปปาตญาณ) ได้[๑]

การฝึกหัด การฝึกหัดปฏิบัติสมาธินั้น มีวิธีปฏิบัติได้ถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน จะขอแนะนำวิธีฝึกหัดปฏิบัติให้สัก ๑ วิธี เรียกว่าการกำหนดลมหายใจเข้าและกำหนดลมหายใจออก (อานาปานสติ) เพื่อเป็นแนวทางสำหรับฝึกหัดปฏิบัติต่อไป

การฝึกหัดสมาธินั้น อาจทำได้ทั้งในท่านั่ง ท่านอน ท่ายืน และท่าเดิน ที่เรียกว่าเดินจงกรม

ท่านั่งฝึกหัดสมาธินั้น ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับข้างบนขาซ้าย เอามือซ้ายวางลงบนหน้าตัก เอามือขวาซ้อนทับลงบนมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ให้รู้สึกว่าสบาย สำหรับผู้หญิง ถ้านั่งขัดสมาธิไม่ถนัด จะนั่งพับเพียบ

---

๑. พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่ม ๑๕, สามัญผลสูตร, หน้า ๑๑๖–๑๑๗.



แทนก็ได้ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตาลง เอาจิตไปไว้ตรงบริเวณปลายจมูก พิจารณาสังเกตลมหายใจเข้า ลมหายใจออกที่ผ่านจมูกของตน ลมถูกบริเวณปลายจมูกเย็น ๆ ตรงบริเวณที่ใด ให้เอาจิตไว้ตรงจุดนั้น แล้วคอยดักพิจารณาสังเกตลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตลอดเวลา ทำจิตใจให้รู้สึกสบาย ๆ อย่าให้เครียดจนเกินไป ในระยะแรก ๆ จะรู้สึกว่าลมหายใจหนักและดัง สักครู่ลมหายใจจะค่อย ๆ อ่อนและเบาลงทุกที และในระยะแรก ๆ จิตจะเผลอไปคิดเรื่องอื่น ๆ อยู่บ่อย ๆ เมื่อรู้สึกตัวให้รีบเอาจิตไปไว้ที่ตรงบริเวณปลายจมูกตามเดิม พิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าลมหายใจออกต่อไป ทำเช่นนั้นอยู่เรื่อย ๆ ไป ในที่สุดจิตจะสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว อาจจะเกิดปีติความอิ่มเอิบใจขึ้นมา อาจรู้สึกว่าตัวเบาลอย หรือน้ำตาไหล หรือขนลุกซูชันไปทั่วกาย หรือรู้สึกว่ากายใหญ่โตขึ้นกว่าเดิม หรือมีแสงสว่างโพลงขึ้นมาในจิตก็ได้ นอกจากนั้นสำหรับบางคน เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว อาจเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ ขออย่าได้สนใจต่อปีติหรือภาพนิมิตเหล่านั้น ให้พยายาม

เอาจิตไปไว้ที่บริเวณปลายจมูก พิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าลมหายใจออกต่อไปตามปกติ หลังจากนั้น ปีติหรือภาพนิมิตดังกล่าวจะหายไป จิตจะรู้สึกเป็นสุขสบายอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน เมื่อถึงขั้นนี้ก็อย่าไปสนใจต่อความสุขนั้น ให้พยายามเอาจิตไปไว้ที่บริเวณปลายจมูก พิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าลมหายใจออกต่อไปตามปกติ จิตจะรู้สึกวางเฉยและสงบตั้งมั่นจนรู้สึกว่ากายไม่มี มีแต่จิตเพียงอย่างเดียว ถือว่าจิตเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว

ในขณะที่จิตเป็นสมาธินั้น จิตจะสงบนิ่งสนิทแน่วแน่ แม้เพียงขั้นขณิกสมาธิเพียง ๕–๑๐ นาที จิตก็จะไม่คิดนึกถึงกิเลสอย่างหยาบและอย่างกลาง กิเลสอย่างหยาบและอย่างกลางจึงเข้ามาสู่จิตใจไม่ได้ นอกจากนั้นกิเลสอย่างหยาบและอย่างกลางที่มีอยู่ในจิตใจจะถูกกดทับให้จมแน่นลง ไม่ฟุ้งซ่านขึ้นมารบกวนจิตใจ จนกว่าจะมีเหตุการณ์มากระทบกระเทือนจิตใจให้กิเลสดังกล่าวฟุ้งซ่านขึ้นมาอีกเท่านั้น เมื่อกิเลสดังกล่าวฟุ้งซ่านขึ้นมาเช่นนี้ วิธีระงับกิเลสก็จะต้องฝึกหัดปฏิบัติสมาธิให้กิเลสสงบลงไปอีก ดังนั้น เมื่อรู้สึกความโลภ ความโกรธหรือกามราคะขึ้น ก็จะต้องฝึกหัดปฏิบัติสมาธิให้กิเลสดังกล่าวสงบระงับลงไป.

ตอน ๓ ประสบการณ์ ในการฝึกหัดสมาธิเบื้องต้น

ประสบการณ์ในการฝึกหัดสมาธิเบื้องต้นนี้ เขียนขึ้นมิใช่เพื่อจะโอ้อวด แต่ต้องการให้ผู้อ่านที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ได้เกิดความเข้าใจในหลักปฏิบัติเบื้องต้นยิ่งขึ้น และเป็นประสบการณ์เบื้องต้นเท่านั้นมิใช่ชั้นสูงส่งเพื่อจะโอ้อวดแต่ประการใดเลย

เมื่อข้าพเจ้าอายุได้ประมาณ ๑๐-๑๑ ปี ขณะนั้นข้าพเจ้าเรียนจบชั้นประถมปีที่ ๔ แล้ว ข้าพเจ้าได้บรรพชาเป็นสามเณร ๑ พรรษา และได้ศึกษาหลักสูตรนักธรรมตรี ข้าพเจ้าได้แต่ศึกษาหลัก (ทฤษฎี) ของสมาธิเท่านั้น มิได้สนใจในการฝึกหัดปฏิบัติแต่ประการใด จนกระทั่งต่อมาข้าพเจ้าอายุได้ประมาณ ๑๖-๑๗ ปี ขณะกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมปีที่ ๖ ข้าพเจ้าได้เป็นศิษย์ของพระมหาสวัสดิ์ วรรณสิริ (ขณะนี้ลาสิกขาบทแล้ว) วัดสัตตนารถปริวัตร จังหวัดราชบุรี ซึ่งกำลังเริ่มฝึกหัดกรรมฐาน (กัมมัฏฐาน) ข้าพเจ้าได้สอบถาม

วิธีฝึกหัดสมาธิจากพระมหาสวัสดิ์ ท่านก็ได้กรุณาแนะนำให้ฝึกหัดสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก โดยให้เอาจิตไปพิจารณาสังเกตติดตามลมหายใจเข้า ตั้งแต่เริ่มผ่านช่องจมูกไปจนถึงช่องท้องเหนือสะดือ แล้วเอาจิตพิจารณาสังเกตติดตามลมหายใจออกจากช่องท้องผ่านจมูกออกไปสู่อากาศภายนอก แล้วเริ่มพิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าไปใหม่อีก ระยะแรก ๆ จะรู้สึกว่าลมหายใจหยาบและมีเสียงดังแรงเนื่องจากจิตยังไม่สงบ และบางครั้งจิตจะเผลอโลดแล่นออกไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ ตามความเคยชิน ต้องพยายามดึงจิตกลับไปกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกตามเดิม นาน ๆ เข้าจิตจะเริ่มสงบลง จนรู้สึกว่าลมหายใจละเอียดขึ้นและมีเสียงเบาลง

เมื่อเริ่มต้นฝึกหัดสมาธิ ข้าพเจ้าใช้วิธีการกำหนดจิตพิจารณาสังเกตติดตามลมหายใจเข้าลมหายใจออกดังกล่าวตลอดมา แต่ต่อมาภายหลังได้ลองกำหนดจิตไปไว้ที่ตรงบริเวณปลายจมูกดักรอพิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่ที่บริเวณปลายจมูก (ตรงบริเวณที่ลมกระทบแล้วรู้สึกเย็น ๆ) แทนวิธีการพิจารณา

สังเกตติดตามลมหายใจเข้าลมหายใจออก รู้สึกว่าการกำหนดจิตดักรอพิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าลมหายใจออกตรงบริเวณปลายจมูกดังกล่าว เป็นวิธีที่ข้าพเจ้าถนัดกว่าวิธีการพิจารณาสังเกตติดตามลมหายใจเข้าลมหายใจออก ข้าพเจ้าจึงเปลี่ยนไปใช้วิธีกำหนดจิตดักรอพิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าออกแทนวิธีการเดิมตลอดมา

การฝึกหัดสมาธิดังกล่าว บางครั้งข้าพเจ้าก็ฝึกในท่านั่ง บางครั้งก็ฝึกในท่านอน และมิได้ฝึกติดต่อกันทุกวัน วันใดเกิดความสนใจก็ฝึกหัดปฏิบัติ วันใดไม่เกิดความสนใจก็เว้นเสีย ส่วนมากมักฝึกหัดปฏิบัติก่อนนอน โดยฝึกหัดปฏิบัติในท่านอนและมักจะหลับไป เมื่อฝึกหัดไปนาน ๆ เข้า จิตก็สงบง่ายขึ้น และไม่ใคร่เผลอโลดแล่นออกไปคิดเรื่องอื่น ๆ นอกจากกำหนดพิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าลมหายใจออกเท่านั้น จิตก็พอได้รับความสงบสุขและความเย็นใจจากการปฏิบัติบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ จนมีความรู้สึกพอใจที่จะปฏิบัติต่อไป

ต่อมาเมื่อปี พ. ศ. ๒๕๑๙ นี้เอง ข้าพเจ้าเกิดศรัทธาใคร่จะบรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุสัก ๑ พรรษา

เพื่อฝึกหัดปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาให้เต็มที่ เห็นว่าที่วัดบวรนิเวศวิหารมีครูอาจารย์สอนกรรมฐานอยู่ด้วย จึงได้บรรพชาอุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหาร ในปี พ. ศ. ๒๕๑๙ นั้นเอง โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นพระอุปัชฌาย์

เมื่อบรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุแล้ว ได้เริ่มฝึกหัดสมาธิอย่างจริงจังมากขึ้น โดยใช้วิธีกำหนดจิตดักรอพิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่บริเวณปลายจมูกตามวิธีเดิมของข้าพเจ้านั่นเอง เพียงแต่พยายามฝึกหัดปฏิบัติให้เต็มที่มากขึ้นเท่านั้น ส่วนมากฝึกหัดทั้งในตอนเช้า ตอนบ่าย ตอนเย็น และตอนกลางคืน ครั้งละ ๑–๒ ชั่วโมง บางวันรวมแล้ว ๕–๖ ชั่วโมง

เมื่อข้าพเจ้าฝึกหัดปฏิบัติไปได้ประมาณ ๒ สัปดาห์ วันหนึ่งขณะที่ข้าพเจ้าฝึกหัดสมาธิในท่านั่ง จิตเริ่มสงบลง ลมหายใจละเอียดและเบาลง ความรู้สึกภายในร่างกายของข้าพเจ้าเริ่มหมุนคล้ายกังหัน โดยมีศูนย์กลางอยู่ประมาณกลางลำตัวของข้าพเจ้า ความรู้สึกค่อย ๆ หมุนอย่างช้า ๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ ข้าพเจ้าพยายามฝืนทนนั่งสมาธิต่อไปอีก ขณะนั้นข้าพเจ้ารู้สึก

แทบจะทรงตัวไม่อยู่ เหมือนกับจะล้มลง หากความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นในขณะยืนอยู่ ข้าพเจ้าคิดว่าคงจะเซล้มลงอย่างแน่นอน ข้าพเจ้าพยายามละจากความรู้สึกหมุนเหมือนกังหันดังกล่าว เอาจิตไปกำหนดพิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าออกที่บริเวณปลายจมูกต่อไปเพียงอย่างเดียว พยายามไม่รับรู้ความรู้สึกที่หมุนเหมือนกังหันอยู่นั้น สักครู่หนึ่ง ประมาณ ๕ นาที อาการหมุนเวียนดังกล่าวจึงได้หายไปกลับคืนสู่สภาพปกติ หลังจากนั้นข้าพเจ้าได้เรียนถามท่านเจ้าคุณพระวิธูรธรรมาภรณ์ (วิญญ์) ซึ่งเคยเป็นสมณทูตไทยไปเผยแพร่พุทธศาสนา ณ ประเทศอินโดนีเซีย และเพิ่งเดินทางกลับมาจำพรรษาที่กุฏิเดียวกับข้าพเจ้า ถึงอาการดังกล่าว ท่านเจ้าคุณได้กรุณาชี้แจงให้ข้าพเจ้าทราบว่า อาการดังกล่าวเกิดขึ้นเนื่องจากจิตเริ่มสงบรวมตัวลง ระบบร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวเข้ากับระบบจิตที่เริ่มสงบรวมตัวลงดังกล่าวได้ จึงเกิดการขัดแย้งกันระหว่างระบบจิตและระบบร่างกาย ทำให้รู้สึกหมุนคล้ายกังหัน ข้าพเจ้าได้เรียนถามเรื่องนี้ต่อสมเด็จพระญาณสังวรอุปัชฌาย์ของข้าพเจ้า ก็ได้รับความกรุณาชี้แจงในทำนองคล้ายกัน

และได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า เมื่อฝึกหัดปฏิบัติไปนาน ๆ แล้ว ระบบร่างกายสามารถปรับตัวเข้ากับระบบจิตได้แล้ว อาการดังกล่าวก็จะหายไปเอง ซึ่งก็เป็นความจริง อาการดังกล่าวเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า ๔–๕ ครั้ง แล้วก็หายไป ไม่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้าอีกเลย.

เมื่อข้าพเจ้าฝึกหัดปฏิบัติไปได้ประมาณ ๔ สัปดาห์ วันหนึ่งขณะที่ข้าพเจ้าฝึกหัดสมาธิในท่านั่ง จิตเริ่มสงบลงลมหายใจละเอียดและเบาลง ข้าพเจ้ารู้สึกว่ากายของข้าพเจ้าค่อย ๆ สูงใหญ่ขึ้น ๆ จนกระทั่งศีรษะใกล้จะจดกับเพดานข้างบน อาการดังกล่าวเป็นอยู่สักครู่ ประมาณ ๒๐–๓๐ นาที ความรู้สึกดังกล่าวก็หายไป กลับคืนสู่สภาพปกติ ข้าพเจ้าได้เรียนถามท่านเจ้าคุณพระวิธรรมาภรณ์ ท่านได้กรุณาให้คำชี้แจงว่า จิตที่เริ่มสงบลงเข้าสู่ขั้นขณิกสมาธิ (สมาธิเพียงชั่วขณะ) หรืออุปจารสมาธิ (สมาธิแบบเฉียด ๆ) อาจเกิดปีติ (ความอิ่มเอิบใจ) เช่น รู้สึกว่าตัวเบาลอยหรือน้ำตาไหล หรือขนลุกชูชันไปทั่วกาย หรือกายใหญ่โตกว่าเดิม หรือมีแสงสว่างโพลงขึ้นมาในจิตก็ได้ ปีติ (ความอิ่มเอิบใจ) ดังกล่าวยังเป็นขั้นต้น ๆ ของสมาธิ ไม่ก่อให้เกิดความ

อิ่มเอิบใจเหมือนอัปปนาสมาธิ (สมาธิที่แน่วแน่) ต้องพยายามฝึกหัดปฏิบัติต่อไป และท่านได้แนะนำให้ลองฝึกหัดสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกดังกล่าว โดยเพิ่มคำภาวนาในใจว่า "พุทโธ" เข้าด้วย เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าให้ภาวนาในใจว่า "พุท" กำหนดลมหายใจออกให้ภาวนาในใจว่า "โธ" จิตจะเผลอโลดแล่นไปที่อื่นได้ยากขึ้น เนื่องจากต้องคอยภาวนาในใจว่า "พุท–โธ" เพิ่มขึ้นทุกลมหายใจเข้าออก

ข้าพเจ้าจึงได้ฝึกหัดสมาธิ โดยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก และภาวนาว่า "พุท–โธ" ดังกล่าวด้วยตลอดมา หลังจากนั้นประมาณ ๑ สัปดาห์ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการฝึกหัดสมาธิของข้าพเจ้าได้ผลดีขึ้น จิตสงบลงและลมหายใจละเอียดและเบายิ่งขึ้น และขณะฝึกหัดสมาธิดังกล่าว เมื่อจิตสงบลงแล้วไม่ว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถเป็นท่ายืน ท่าเดิน ท่านั่ง ท่านอน สมาธิก็ยังคงอยู่อย่างต่อเนื่องกันไม่เปลี่ยนแปลงได้ถึง ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ข้าพเจ้าได้เรียนถามท่านเจ้าคุณวิธูรธรรมาภรณ์ถึงเรื่องนี้ ท่านได้กรุณาชี้แจงว่า อุปจารสมาธิก็อาจเปลี่ยนอิริยาบถโดยสมาธิยังคงอยู่อย่างต่อเนื่องกัน

ไม่เปลี่ยนแปลงถึง ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงได้ จึงยังคงเป็นสมาธิเบื้องต้นเท่านั้น การฝึกหัดสมาธิของข้าพเจ้าดังกล่าว บางครั้งปรากฏว่า จิตสงบลงและลมหายใจละเอียดและเบาลง ๆ จนกระทั่งข้าพเจ้าไม่สามารถพิจารณาสังเกตได้ว่ามีลมหายใจหรือไม่ และกำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก (อาการดังกล่าวทราบในภายหลังว่า เพราะขาดความชำนาญ มิใช่เพราะสมาธิจิตสูงอะไรเลย) ต้องกลับหายใจแรงขึ้นใหม่ เพื่อให้สามารถพิจารณาสังเกตลมหายใจได้ว่า กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก เมื่อต้องกลับหายใจแรงขึ้นอีกเช่นนั้นอารมณ์ของจิตซึ่งกำลังสงบละเอียดอ่อนอยู่ ก็กลับไหวตัวกลับไปสู่ที่เดิมซึ่งลมหายใจยังหยาบไม่ละเอียดอ่อนอยู่อีก และเมื่อลมหายใจละเอียดและเบายิ่งขึ้น ๆ จนไม่สามารถกำหนดพิจารณาสังเกตได้ว่ามีลมหายใจหรือไม่ และกำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกอีก ก็ต้องกลับไปหายใจแรงขึ้นใหม่อีก วนเวียนอยู่เช่นนั้นเป็นเวลาประมาณ ๑ สัปดาห์เต็ม ไม่สามารถปฏิบัติก้าวหน้าต่อไปได้

วันหนึ่งข้าพเจ้าได้ศึกษาวิธีฝึกหัดสมาธิของสำนัก

วัดมหาธาตุ ซึ่งใช้วิธีกำหนดจิตพิจารณาสังเกตบริเวณหน้าท้อง เมื่อหายใจเข้าบริเวณหน้าท้องจะพองขึ้นให้ภาวนาในใจว่า "พองหนอ" เมื่อหายใจออกบริเวณหน้าท้องก็จะยุบลงให้ภาวนาในใจว่า "ยุบหนอ" คล้ายกันกับวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก และภาวนาว่า "พุท–โธ" ซึ่งข้าพเจ้าปฏิบัติอยู่ ข้าพเจ้าจึงลองฝึกหัดสมาธิด้วยวิธีกำหนดจิตพิจารณาสังเกตที่บริเวณหน้าท้องแทนการกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้าบริเวณหน้าท้องพองขึ้นก็ภาวนาว่า "พุท" เมื่อหายใจออกบริเวณหน้าท้องยุบลงก็ภาวนาว่า "โธ" แทนแต่นั้นมา ปรากฏว่าการรับรู้ของจิตดีขึ้น ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น แม้ว่าลมหายใจจะละเอียดอ่อนและเบาลงเพียงใดก็ตาม จิตก็สามารถพิจารณาสังเกตที่บริเวณหน้าท้องพองขึ้นและยุบลงได้

หลังจากฝึกหัดสมาธิด้วยวิธีกำหนดจิตพิจารณาสังเกตบริเวณหน้าท้องพองขึ้นและยุบลง และภาวนาว่า "พุท–โธ" แทนมาได้ประมาณ ๑ สัปดาห์ ความรู้สึกของจิตก็ละเอียดอ่อนมีความชำนาญว่องไวยิ่งขึ้นสามารถรู้สึกถึงลมหายใจเข้าและบริเวณหน้าท้องพองขึ้น

ลมหายใจออกและบริเวณหน้าท้องยุบลงในขณะเดียวกันได้ หลังจากนั้น จะกำหนดลมหายใจเข้าออก หรืออาการพองขึ้นยุบลงของบริเวณหน้าท้องอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้เหมือนกัน วันหนึ่งข้าพเจ้าฝึกหัดสมาธิตามปกติจิตค่อย ๆ สงบลง ลมหายใจละเอียดและเบาลง ๆ จนข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีลมหายใจ และไม่หายใจ (อาการดังกล่าวทราบในภายหลังว่า เพราะขาดความชำนาญมิใช่เพราะสมาธิจิตสูงอะไรเลย) ขณะนั้นรู้สึกถึงลมในช่องท้องเคลื่อนไหวไปมาได้ จิตสงบนิ่งอยู่ประมาณ ๓๐–๔๕ นาที จึงรู้สึกคลายออก ข้าพเจ้าได้เรียนถามท่านเจ้าคุณวิธูรธรรมาภรณ์ ท่านได้กรุณาให้คำชี้แจงว่าสมาธิจิตขั้นดังกล่าวน่าจะต้องมีลมหายใจอยู่ แต่เป็นลมหายใจที่ละเอียดอ่อนมากยิ่งขึ้น จิตยังไม่มีความชำนาญพอ จึงไม่สามารถพิจารณาสังเกตรู้ได้ว่า ยังคงมีลมหายใจอยู่หรือไม่ ต่อไปให้พยายามใช้จิตพิจารณาสังเกตลมหายใจให้ละเอียดยิ่งขึ้นกว่าเดิม หลังจากนั้นเมื่อฝึกหัดสมาธิ และอยู่ในสภาวะดังกล่าว ข้าพเจ้าพยายามใช้จิตพิจารณาสังเกตลมหายใจ ก็ปรากฏว่ามีลมหายใจที่ละเอียดอ่อนและเบาบางมากจริงตามที่ท่าน

เจ้าคุณได้ให้คำแนะนำดังกล่าวไว้

หลังจากนั้นประมาณ ๑ สัปดาห์ วันหนึ่งข้าพเจ้าได้ฝึกหัดสมาธิตามปกติ จิตค่อย ๆ สงบลง ลมหายใจละเอียดและเบาลง ๆ จนกระทั่งอารมณ์ของจิตแน่วแน่ ลมหายใจบางเบาสม่ำเสมอ ความรู้สึกกายเบาใจเบาสบาย สักครู่หนึ่งได้เกิดแสงสว่างโพลงขึ้นมาในจิต เป็นแสงสว่างเรืองคล้ายแสงอาทิตย์ในเวลากลางวันส่องสว่างออกไปรอบกายของข้าพเจ้า ขณะเดียวกันนั้นเอง รู้สึกซาบซ่านไปทั่วทุกขุมขนทั่วร่างกายของข้าพเจ้า ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งหลายได้หายสิ้นไปโดยสิ้นเชิง คงมีแต่ความอิ่มเอิบใจแผ่ซ่านไปทั่ว หลังจากนั้นแสงสว่างเรืองดังกล่าวจะค่อย ๆ ลดความสว่างลงทีละน้อย ความรู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกายก็ค่อย ๆ ลดลงเช่นเดียวกัน สักครู่หนึ่งก็จะเกิดแสงสว่างโพลงขึ้นมาในจิตและซาบซ่านไปทั่วร่างกายใหม่อีกครั้งหนึ่ง และค่อย ๆ ลดความสว่างและความรู้สึกซาบซ่านลงไปอีก วนเวียนอยู่เช่นนี้หลายครั้งหลายหน

วันหนึ่ง ขณะที่ฝึกหัดสมาธิจนกระทั่งจิตเป็นสมาธิ เกิดแสงสว่างโพลงขึ้นมาในจิตและมีแสงสว่างเรืองออก

ไปรอบกาย ข้าพเจ้าจึงกำหนดจิตเพ่งพิจารณากายของข้าพเจ้า และแสงสว่างที่ห่อหุ้มกายของข้าพเจ้าอยู่สักครู่หนึ่งข้าพเจ้าพิจารณาสังเกตเห็นกายของข้าพเจ้าโปร่งใส เหมือนวัตถุโปร่งแสงคล้ายแก้ว และต่อมากายของข้าพเจ้าได้กลายเป็นสีทองโปร่งใสไปตลอดร่างสวยงามมาก หลังจากนั้นข้าพเจ้าไม่เคยเห็นร่างกายของข้าพเจ้า (ด้วยจิต) ว่ามีลักษณะเป็นเช่นนั้นอีกเลย

วันหนึ่ง ขณะที่ฝึกหัดสมาธิจนกระทั่งจิตเป็นสมาธิเกิดแสงสว่างโพลงขึ้นมาในจิต และมีแสงสว่างเรืองออกไปรอบกาย และรู้สึกซาบซ่านอิ่มเอิบใจไปทั่วทุกขุมขนทั่วร่างกายแล้วก็ลดลง แล้วก็เกิดขึ้นใหม่สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันอยู่หลายครั้งหลายหนแล้ว ข้าพเจ้าได้กำหนดจิตพิจารณาสังเกตลมหายใจเข้าออกต่อไปตามปกติ โดยไม่สนใจใยดีต่อแสงสว่างและความปีติอิ่มเอิบใจดังกล่าว สักครู่หนึ่งแสงสว่างดังกล่าวได้เปลี่ยนเป็นแสงสีนวลเย็นตาเย็นใจสม่ำเสมอ ไม่ลดลงหรือสว่างโพลงเพิ่มขึ้นเหมือนเดิมอีก ขณะนั้นเอง ข้าพเจ้ารู้สึกกายเบาใจเบาเย็นใจสุขใจอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน เป็นความสุขใจที่ยิ่งกว่าความสุขในชีวิตประจำวันของมนุษย์

ทั่วไปจะสัมผัสได้ นอกจากจะสัมผัสได้ด้วยการฝึกหัดสมาธิเท่านั้น

เมื่อออกพรรษาแล้ว ข้าพเจ้าได้เดินทางไปพักที่วัดเขาสุกิม จังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นสำนักกัมมัฏฐาน เพื่อฝึกหัดสมาธิเพิ่มเติม สำนักกัมมัฏฐานดังกล่าว มีพระอาจารย์สมชายเป็นอาจารย์ผู้ฝึกสอน เมื่อข้าพเจ้าเดินทางไปถึงวัดเขาสุกิม ปรากฏว่าพระอาจารย์สมชายได้เดินทางสวนทางเข้ากรุงเทพมหานคร ข้าพเจ้าจึงไม่พบกับพระอาจารย์สมชาย ข้าพเจ้าได้พักฝึกหัดสมาธิอยู่ที่วัดเขาสุกิมต่อมา หลังจากนั้นประมาณ ๓ วัน พระอาจารย์สมชายก็ยังไม่กลับไปที่วัดเขาสุกิม วันหนึ่งเวลาประมาณเที่ยงวัน ข้าพเจ้าได้ฝึกหัดสมาธิตามปกติ เมื่อจิตสงบดีแล้วจึงอธิษฐานในจิตว่า ข้าพเจ้าเดินทางมาก็ไม่พบพระอาจารย์สมชาย ในขณะเข้าสมาธิขอให้เกิดนิมิตเห็นพระอาจารย์สมชายเพื่อทราบข่าวด้วยเถิด เมื่ออธิษฐานจิตแล้ว ข้าพเจ้าก็ฝึกหัดสมาธิต่อไปอีกประมาณ ๔๕ นาที ก็ไม่เห็นนิมิตสิ่งใด จึงได้ออกจากสมาธิไป ต่อมาเวลาประมาณ ๑๕.๐๐ น. วันเดียวกันข้าพเจ้าเริ่มต้นฝึกหัดสมาธิอีกครั้งหนึ่ง เมื่อจิตสงบดี

แล้วมีแสงสว่างโพลงขึ้นมาในจิตเช่นที่เคยมา ข้าพเจ้าจึงเพ่งพิจารณาแสงสว่างดังกล่าว แสงสว่างนั้นค่อย ๆ รวมตัวกันเข้าและเปลี่ยนเป็นสีฟ้าอ่อนเย็นตา เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ คืบ ข้าพเจ้าเพ่งแสงสว่างสีฟ้าอ่อนดังกล่าวต่อไปอีก แสงสว่างสีฟ้าอ่อนดังกล่าวได้เปลี่ยนเป็นสีม่วงอ่อน สักครู่ได้เกิดภาพเงาคนครึ่งตัวขึ้นกลางแสงสว่างสีม่วงอ่อนดังกล่าว เมื่อข้าพเจ้าเพ่งภาพดังกล่าวก็ปรากฏชัดขึ้น ๆ และใกล้เข้ามาทุกที ในที่สุดก็เห็นได้ชัดเจนด้วยจิต เป็นภาพของพระอาจารย์สมชายห่มจีวรสีกลักสดใส หลังจากออกจากสมาธิแล้ว ข้าพเจ้าได้เรียนถามพระภิกษุอาวุโสองค์หนึ่ง (ขณะนี้ลาสิกขาบทแล้ว) ซึ่งฝึกหัดสมาธิอยู่ในห้องเดียวกันกับข้าพเจ้า ท่านก็ยืนยันว่า ในเวลาเดียวกันนั้นเองขณะจิตท่านเป็นสมาธิ ท่านก็ได้เห็นนิมิตภาพพระอาจารย์สมชายเช่นเดียวกัน

เมื่อข้าพเจ้าลาสิกขาบทแล้ว ข้าพเจ้าได้พยายามฝึกหัดปฏิบัติสมาธิต่อไปเท่าที่เวลาและโอกาสจะอำนวยให้ โดยถือหลักว่ามีความเพียรในสิ่งใดย่อมมีความสำเร็จในสิ่งนั้น บางครั้งข้าพเจ้าก็ฝึกหัดปฏิบัติในตอนเช้าก่อน

เวลาทำงาน บางครั้งก็ตอนเย็นหลังเลิกงานแล้ว หรือมิฉะนั้นก็ตอนกลางคืนก่อนนอนทุกวัน ในขณะฝึกหัดปฏิบัติลมหายใจจะละเอียดและบางเบายิ่งขึ้น จิตรวมตัวลงลึกยิ่งขึ้น และสงบยิ่งขึ้น และขณะที่ความปีติอิ่มเอิบใจ หรือความสุขใจเกิดขึ้น ก็จะมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้นทุกขณะ

ต่อมาเมื่อวันเสาร์ที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๒๐ เวลาประมาณ ๐๗.๐๐ น. เนื่องจากเป็นวันหยุด จึงได้เริ่มฝึกหัดสมาธิ ลมหายใจละเอียดและเบาบางยิ่งขึ้น จิตรวมตัวลงลึกยิ่งขึ้น และสงบยิ่งขึ้น ในที่สุดจิตรวมตัวลึกลงและสงบยิ่งกว่าที่เคยปฏิบัติมาก่อน เสียงต่าง ๆ จากภายนอกค่อย ๆ เบาลง ๆ ทุกที ลมหายใจบางเบาและเหลือน้อยเต็มที่ คงมีแต่ลมหายใจเคลื่อนไหวเข้าออกอยู่เพียงเล็กน้อยที่ตรงบริเวณช่องท้องเท่านั้น ลมหายใจเคลื่อนไหวช้า ๆ และได้จังหวะสม่ำเสมอ จิตค่อย ๆ รวมตัวสงบนิ่งอยู่ที่บริเวณเหนือช่องท้อง ในระยะแรกรู้สึกอึดอัดเล็กน้อย เนื่องจากไม่เคยชินต่อการที่จิตรวมตัวสงบนิ่งและลมหายใจอ่อน ๆ เช่นนั้นมาก่อน สักครู่จึงค่อย ๆ ปลอดโปร่งสบายขึ้น และ

สงบนิ่งอยู่เช่นนั้น จนกระทั่งเวลาประมาณ ๐๘.๓๐ น. รวมเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที จิตจึงคลายออกจากสมาธิ

ต่อมาเมื่อวันอาทิตย์ ที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๒๐ เวลาประมาณ ๐๖.๑๐ น. เนื่องจากเป็นวันหยุดจึงได้เริ่มฝึกหัดสมาธิ ลมหายใจค่อย ๆ ละเอียดและบางเบาลงจนกระทั่งเหลือน้อย คงมีลมเคลื่อนไหวเข้าออกอยู่ที่ตรงบริเวณช่องท้องและเคลื่อนไหวช้า ๆ และได้จังหวะสม่ำเสมอ จิตค่อย ๆ รวมตัวสงบนิ่งอยู่บริเวณเหนือช่องท้อง และรู้สึกปลอดโปร่งสบายรวดเร็วยิ่งขึ้นกว่าเมื่อวันก่อน จนกระทั่งเข้าสู่สภาวะที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จิตสงบนิ่งอยู่ที่บริเวณเหนือช่องท้อง สักครู่ได้เกิดปีติความอิ่มเอิบใจ รู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ขณะที่เกิดปีติความอิ่มเอิบใจนั้น การเคลื่อนไหวของลมหายใจที่บริเวณช่องท้องได้เปลี่ยนไป ลมหายใจเข้าจะสั้นและเหลือน้อยลง ส่วนลมหายใจออกจะบางเบายิ่งขึ้นและทอดระยะยาวออกไปมากอย่างสม่ำเสมอ ได้จังหวะสัมพันธ์กับความรู้สึกปีติอิ่มเอิบใจ และความรู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกายอย่างเหมาะเจาะ จิตอยู่ในปีติความ

อิ่มเอิบใจดังกล่าวประมาณ ๑๕ นาทีแล้วได้เปลี่ยนเป็นความสุขใจขึ้นมาแทนที่ ลักษณะของลมหายใจอ่อน ๆ ที่บริเวณช่องท้องยังคงมีลักษณะเหมือนกันกับขณะที่จิตอยู่ในปีติความอิ่มเอิบใจ เมื่อจิตอยู่ในภาวะของความสุขใจดังกล่าวประมาณ ๑๕ นาที จิตคลายความรู้สึกสุขใจออก และรู้สึกสงบนิ่งสนิทแน่วแน่อย่างไม่เคยเป็นมาก่อนเลย รู้สึกปลอดโปร่งและสบายอย่างยิ่ง และจิตอยู่ในสภาวะนั้นจนกระทั่งเวลาประมาณ ๐๗.๕๕ น. รวมเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง ๔๕ นาที จิตจึงคลายออกจากสมาธิ

ต่อมาเวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. วันเดียวกัน ข้าพเจ้าได้เริ่มฝึกหัดสมาธิอีกครั้งหนึ่ง จิตได้สงบลง ๆ จนกระทั่งรู้สึกสงบนิ่งสนิทแน่วแน่รวดเร็วยิ่งขึ้นกว่าเมื่อตอนเช้า จนเข้าสู่สภาวะที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับเมื่อตอนเช้า เมื่ออยู่ในลักษณะดังกล่าว สักครู่ได้กลับเกิดปีติความอิ่มเอิบใจขึ้นมาใหม่แล้วเปลี่ยนเป็นความสุขใจและคลายความรู้สึกสุขใจออก แล้วเกิดความสงบนิ่งสนิทแน่วแน่ยิ่งขึ้นกว่าเดิมหมุนเวียนเปลี่ยนไปหลายครั้งหลายหน จนกระทั่งเวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. รวม

เวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง จิตจึงคลายออกจากสมาธิ

ต่อมาวันจันทร์ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๒๐ เวลาประมาณ ๐๗.๓๐ น. ก่อนเวลาทำงานตามปกติ ข้าพเจ้าได้เริ่มฝึกหัดสมาธิ จิตได้สงบลง ๆ จนกระทั่งรู้สึกสงบนิ่งสนิทแน่วแน่รวดเร็วยิ่งขึ้นกว่าเมื่อวันก่อน และได้เกิดปีติความอิ่มเอิบใจ เกิดความสุขใจ และคลายความรู้สึกสุขใจออก แล้วเกิดความสงบนิ่งสนิทแน่วแน่ขึ้นใหม่อีก หมุนเวียนเปลี่ยนไปหลายครั้งหลายหน เช่นเดียวกับวันก่อน ข้าพเจ้าพิจารณาสังเกตลมหายใจปรากฏว่าลมหายใจเข้าจะสั้นและเหลือน้อยลงทุกที ส่วนลมหายใจออกจะบางเบายิ่งขึ้น และทอดระยะยาวออกไปมากขึ้น ๆ ทุกขณะ จนแทบจะไม่รู้สึกว่ามีการหายใจ จนกระทั่งเวลาประมาณ ๐๘.๓๐ น. รวมเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง จิตจึงคลายออกจากสมาธิ เนื่องจากถึงเวลาเริ่มต้นทำงานแล้ว

ต่อมาวันศุกร์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๒๐ เวลาประมาณ ๐๘.๒๐ น. ก่อนเวลาทำงานปกติ ข้าพเจ้าได้เริ่มฝึกหัดสมาธิ จิตได้สงบลง ๆ จนกระทั่งรู้สึกนิ่งสนิทแน่วแน่และได้เกิดปีติความอิ่มเอิบใจ เกิดความสุขใจ และ

คลายความรู้สึกสุขใจออก แล้วเกิดความสงบนิ่งสนิทแน่วแน่ยิ่งขึ้นกว่าเดิม ต่อจากนั้น จิตได้เกิดปีติความอิ่มเอิบใจที่ลึกซึ้งละเอียดยิ่งกว่าเดิมอีกครั้งหนึ่ง ต่อมารู้สึกว่าความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้คลายออกจนหมดสิ้น จิตเกิดความสุขใจอย่างลึกซึ้ง สงบ สบายและเยือกเย็นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ประมาณ ๑๕ นาที จิตคลายความรู้สึกสุขใจออก และสงบนิ่งสนิทแน่วแน่ยิ่งขึ้น รู้สึกปลอดโปร่งและเยือกเย็นสบายอย่างยิ่ง จนกระทั่งเวลาประมาณ ๐๙.๓๐ น. รวมเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที จิตจึงคลายออกจากสมาธิ

การฝึกหัดสมาธิทำให้จิตสงบนั้น เพื่อขจัดกิเลสอย่างหยาบ และอย่างกลางจากภายนอกมิให้เข้ามาสู่จิตได้ประการหนึ่ง และเพื่อการข่มกิเลสอย่างหยาบและอย่างกลาง ที่มีอยู่ภายในจิตให้สงบตัวลง มิให้ฟุ้งซ่านขึ้นมาได้อีกประการหนึ่ง นอกจากนั้นยังเป็นการฝึกหัดเพื่อให้จิตสงบ ตั้งมั่น ว่องไว เหมาะสมสำหรับการนำไปใช้พิจารณาวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่าง ๆ เพื่อขจัดกิเลสอย่างละเอียดในขั้นต่อไปอีกด้วย การฝึกหัดสมาธิจึงเปรียบเสมือนการ

ลับมีดให้คม (ฝึกจิตให้สงบ ตั้งมั่น ว่องไว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงได้โดยง่าย) ไปใช้ในการตัดกิเลส

การฝึกหัดสมาธินั้น ต้องเป็นไปในลักษณะพยายามลดและขจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน ให้น้อยลง มิใช่สะสมกิเลส ตัณหา อุปาทาน ให้มากขึ้น เช่นหลงใหลอยู่ในภาพนิมิต ปีติ ความอิ่มเอิบใจหรือความสุขใจอันเกิดจากสมาธิ เป็นต้น สิ่งทั้งหลายย่อมไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้วก็แปรเปลี่ยนไปและดับสลายไปในที่สุด ให้เป็นไปตามที่เราต้องการไม่ได้ และไม่มีตัวตน เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น การฝึกหัดสมาธินั้นควรฝึกหัดสลับกันไปกับการฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้จิตเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่าง ๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ลดและขจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน ให้น้อยลง อันจะเป็นมูลฐานทำให้การฝึกหัดสมาธิก้าวหน้ารวดเร็วยิ่งขึ้น และในขณะเดียวกันเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว จิตก็สงบ ตั้งมั่น ว่องไว เหมาะสำหรับการพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานต่อไป เป็นการเกื้อกูลซึ่ง

กันและกัน ทำให้การฝึกหัดทั้งสมาธิและวิปัสสนาก้าวหน้าดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ควบคู่กันไปทั้งสองอย่าง ต้องพยายามฝึกหัดปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงจะเบาบางลง และสามารถละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือประการแรกละสักกายทิฏฐิ คือความเห็นที่ว่ากายนี้มีตัวตน ประการที่สองละวิจิกิจฉา คือความลังเล สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และประการสุดท้ายละสีลัพพตปรามาส คือการยึดถือว่า ศีลและวัตรปฏิบัติต่าง ๆ เป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์ เมื่อละสิ่ง ๓ ประการดังกล่าวได้แล้วก็จะบรรลุพระโสดาบันซึ่งเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้น.

ตอน ๔ การฝึกหัดวิปัสสนา เบื้องต้น

การฝึกหัดวิปัสสนานั้น เป็นการฝึกหัดจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ คือทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์ เพื่อขจัดกิเลสอย่างละเอียด และทำลายอวิชชา (ความไม่รู้ ความโง่ ความหลงงมงาย) อันเป็นตัวต้นเหตุและปัจจัยให้เกิดตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ให้หมดสิ้นไป

ผลของการฝึกหัดวิปัสสนา คือ ทำให้เกิดญาณหรือปัญญา และวิมุตติ (ความหลุดพ้น) บรรลุพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ในที่สุด

ญาณนั้น มี ๑๖ ขั้น คือ

นามรูปปริเฉทญาณ รู้ว่าเป็นรูป รู้ว่าเป็นนาม สิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปเป็นนาม ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่รูปกับนามเท่านั้น จะทำลายความ

เห็นผิดที่ว่าเป็นตัวตนได้

ปัจจยปริคคหญาณ รู้ว่ารูปก็ดี นามก็ดี เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุและปัจจัยปรุงแต่ง หาได้เกิดจากสิ่งใดบันดาลไม่

สัมมสนญาณ รู้ว่ารูปก็ดี นามก็ดี ดับไป

อุทยัพพยญาณ รู้ว่ารูปและนาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป รูปและนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ภังคญาณ รู้ว่ารูปและนามดับไป หายไป เสื่อมไป และแตกดับเท่านั้น

ภยญาณ รู้ว่ารูปและนามนั้นมีอาการที่เป็นภัยอย่างใหญ่หลวง เป็นสิ่งที่น่ากลัว

อาทีนวญาณ เห็นโทษของรูปและนาม

นิพพิทาญาณ เกิดความเบื่อหน่ายในรูปและนาม

มุญจิตุกัมยตาญาณ ปรารถนาใคร่จะหลุดพ้นออกไปจากรูปและนาม

ปฏิสังขาญาณ เห็นรูปและนามมีลักษณะไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างชัดแจ้งที่สุด

สังขารุเปกขาญาณ วางเฉยไม่ยินดียินร้ายในรูปและนามและความเป็นไปของสังขารทั้งหลาย มุ่งไปสู่

พระนิพพาน

อนุโลมญาณ เห็นวิปัสสนาญาณตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสุดท้ายที่ผ่านมาแล้วอย่างชัดเจนแจ่มใส

โคตรภูญาณ ก้าวพ้นจากโคตรปุถุชน ย่างขึ้นสู่โคตรแห่งพระอริยะ

มรรคญาณ รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์

ผลญาณ เมื่อผ่านมรรคญาณครั้งแรก บรรลุโสดาปัตติผล ผ่านมรรคญาณครั้งที่ ๒ บรรลุสกทาคามิผล ผ่านมรรคญาณครั้งที่ ๓ บรรลุอนาคามิผล และผ่านมรรคญาณครั้งที่ ๔ บรรลุอรหัตตผล

ปัจจเวกขณญาณ เมื่อผ่านผลญาณแล้ว จะพิจารณารู้กิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่

พระโสดาบันนั้น ละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ ละสักกายทิฏฐิได้ เห็นว่าขันธ์ ๕ อันประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของไม่เที่ยง เกิดแต่เหตุและปัจจัย เมื่อเหตุและปัจจัยเปลี่ยนไป ย่อมแปรปรวนไปเป็นธรรมดา มีสภาวะเป็นทุกข์ ไม่ยึดมั่น

ถือมั่นว่าเป็นตัวตนเราเขา ประการที่สอง ละวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยเสียได้ มีความมั่นใจในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และในพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า และประการสุดท้าย ละสีลัพพตปรามาส การประพฤติปฏิบัติผิด ๆ เสียได้ ประพฤติปฏิบัติกาย วาจา ใจ เพื่อความหลุดพ้น ไม่ถือว่าเป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์ พระโสดาบันเป็นผู้เริ่มเข้าถึงกระแสแห่งธรรม มีดวงตาเห็นธรรม เป็นผู้ไม่ตกต่ำไม่ถอยหลัง มีอันจะตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ในเบื้องหน้าเป็นที่สุด

พระสกทาคามีนั้น ละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ เหมือนกันกับพระโสดาบัน และมีความโลภ ความโกรธ ความหลง เบาบางกว่าพระโสดาบัน เป็นผู้ที่จะกลับมายังโลกนี้คราวเดียวเท่านั้น แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ (สำเร็จอรหันต์)

พระอนาคามีนั้น ละสังโยชน์ได้ ๕ ประการ คือ ละสักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา และละสีลัพพตปรามาส ดังกล่าวมาแล้ว ๓ ประการได้ กับละกามราคะ ความยินดี ความพอใจ ความเพลิดเพลินในความสุขสบาย

ความสวยงาม และกามารมณ์เสียได้ และละปฏิฆะ ความไม่พอใจ ความไม่ชอบใจ และความโกรธเสียได้เพิ่มขึ้น เป็นผู้ที่จะเกิดในภพอื่นโลกอื่น แล้วปรินิพพานในภพนั้น ไม่กลับมายังโลกนี้อีก

พระอรหันต์นั้น ละสังโยชน์ได้ ๑๐ ประการ คือ ละสักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา ละสีลัพพตปรามาส ละกาม-ราคะ ละปฏิฆะ ดังกล่าวมาแล้ว ๕ ประการได้ กับละรูปราคะได้ ไม่ยินดีไม่ติดอยู่ในรูปฌาน ละอรูปราคะได้ ไม่ยินดีไม่ติดอยู่ในอรูปฌาน ละมานะได้ ไม่ถือตัวถือตน ละอุทธัจจะได้ ไม่ฟุ้งซ่าน และละอวิชชาได้ มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

การฝึกหัด การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงนั้น ขั้นแรกจะต้องฝึกหัดให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสติขึ้น

ขั้นต่อไป เมื่อมีความชำนาญในสติปัฏฐาน ๔ สติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ ๗ ขึ้น คือมีสติ

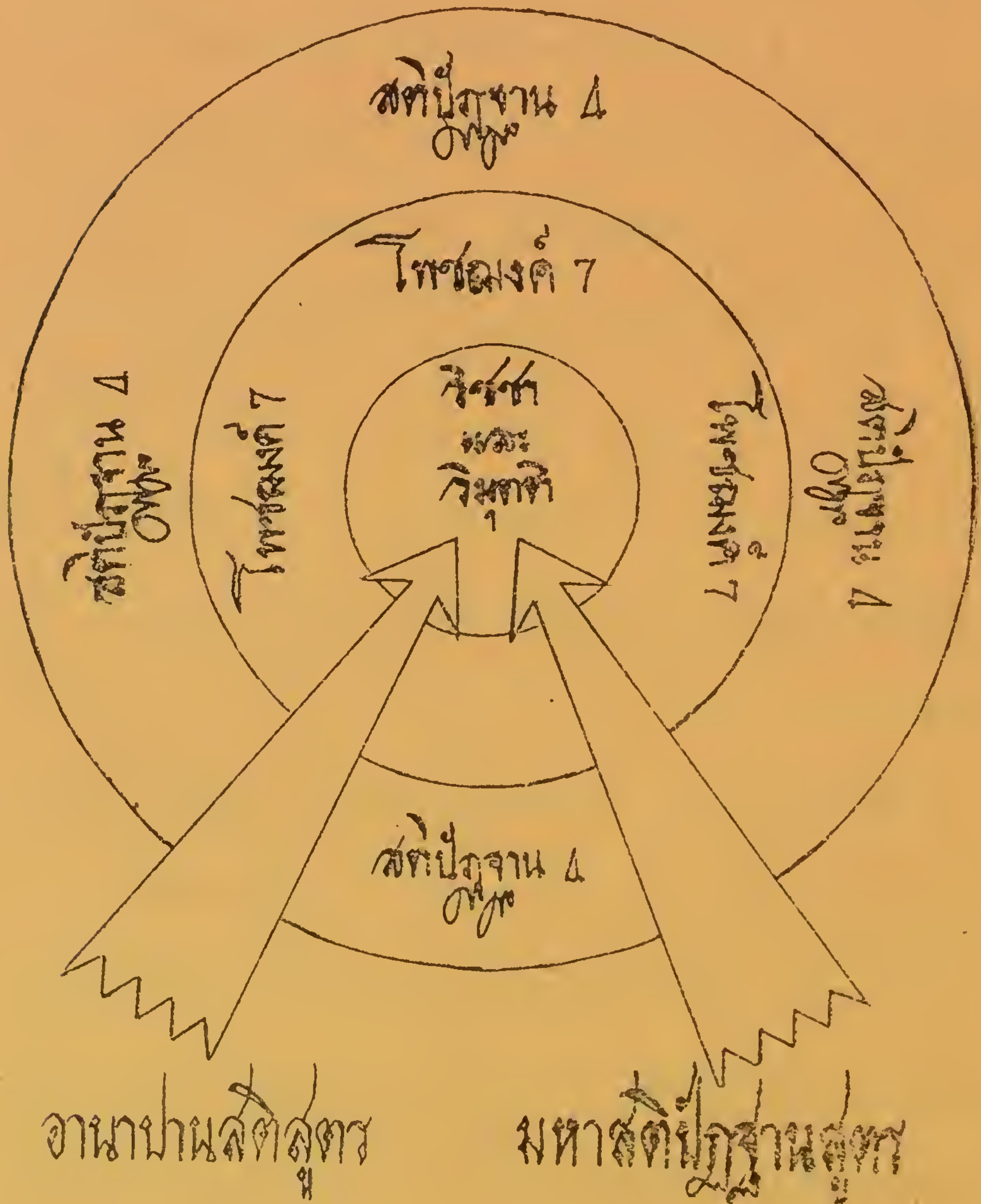
ตั้งมั่น พิจารณาวิจัยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปีติเกิดขึ้น กายและใจสงบระงับ จิตเป็นสุขตั้งมั่น และวางเฉยเป็นอุเบกขา พิจารณาวิจัยธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ในที่สุด

การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ นั้น อาจกระทำได้หลายวิธี เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติสูตร และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นต้น (ดูภาพที่ ๒)

ในภาพที่ ๒ จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ นั้น อาจกระทำได้ ๒ ทาง คือ การปฏิบัติตามแบบอานาปานสติสูตร และการปฏิบัติตามแบบมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อปฏิบัติให้มากแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็จะบริบูรณ์ เมื่อปฏิบัติต่อไปอีก โพชฌงค์ ๗ ก็จะบริบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์แล้ว วิชชา (ปัญญา) และวิมุตติก็จะเกิดขึ้น บรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

ภาพที่ ๒

ภาพแสดงอานาปานสติสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตร
เป็นทางเข้าถึงสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติ



วิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติสูตร

อานาปานสตินั้น กระทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้

สติปัฏฐาน ๔ นั้น กระทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ นั้นเมื่อกระทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

การเจริญอานาปานสตินั้น ต้องพิจารณากำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกทุกขณะ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ชัด หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ชัด พิจารณากำหนดรู้กองลมทั้งปวง เมื่อลมหายใจสงบระงับ ก็รู้ชัด ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย

กำหนดรู้ปีติ กำหนดรู้สุข กำหนดรู้จิตสังขาร (สิ่งปรุงแต่งจิต) เมื่อจิตสังขารสงบระงับ ก็รู้ชัด ชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

กำหนดรู้จิต จิตร่าเริง จิตไม่ร่าเริง จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น จิตเปลื้องออก (ปล่อยวาง) จิตไม่เปลื้องออก (ไม่ปล่อยวาง) ก็รู้ชัด ชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต

ความพิจารณาความไม่เที่ยง ความพิจารณาความคลายกำหนัด ความพิจารณาความดับกิเลส และความพิจารณาความสลัดคืนกิเลส ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

ขณะใดพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม ขณะนั้นมีสติตั้งไว้แล้วไม่เผอเรอ ชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์

ขณะที่มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรองพิจารณาธรรมด้วยปัญญา ชื่อว่าเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ขณะใดค้นคว้าไตร่ตรองพิจารณาธรรมด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์

ขณะใดปีติเกิดขึ้น ชื่อว่าเจริญปีติสัมโพชฌงค์

ขณะใดทั้งกายและจิตสงบระงับ ชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ขณะใดจิตมีสุข ย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์

ขณะใดวางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์[๒]

---

๒. พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่ม ๒๑, อานาปานสติสูตร

การฝึกหัด การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติสูตรนั้น อาจทำได้ทั้งในท่านั่ง ท่านอน ท่ายืน และท่าเดิน เช่นเดียวกับการฝึกหัดสมาธิดังได้กล่าวมาแล้ว

ในการฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติสูตรนั้น เบื้องต้นให้พิจารณากำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ทุกขณะ เมื่อลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าลมหายใจเข้ายาว เมื่อลมหายใจออกยาว ก็รู้ว่าลมหายใจออกยาว เมื่อลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น เมื่อลมหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจออกสั้น เมื่อลมหายใจเข้าหนักหรือเบา ก็รู้ว่าลมหายใจเข้าหนักหรือเบา เมื่อลมหายใจออกหนักหรือเบา ก็รู้ว่าลมหายใจออกหนักหรือเบา เมื่อลมหายใจกระจายไปยังส่วนใดของร่างกาย ก็รู้ชัด เมื่อลมหายใจสงบระงับก็รู้ชัด

เมื่อมีความชำนาญมากขึ้นแล้ว ให้พิจารณากำหนดรู้การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของลมหายใจ เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะ เมื่อหายใจออก ลมหายใจก็ดับไป รู้ว่าลมเป็นรูป เป็นกายสังขาร (ปรุงแต่งกาย) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

อยู่ตลอดเวลา ต่อไปให้พิจารณากำหนดรู้ว่า ในขณะที่ลมหายใจเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปนั้น มีจิตเป็นผู้ตามรู้อยู่ จิตที่รู้ลมหายใจนั้นเป็นนามเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปพร้อมกับลมหายใจทุกขณะ

เมื่อปีติเกิดขึ้น เช่น ขนลุกชูชันไปทั่วกาย หรือน้ำตาไหล หรือตัวเบาลอย หรือรู้สึกว่ากายใหญ่โตขึ้นกว่าเดิม หรือเป็นแสงสว่างโพลงขึ้นมาในจิต หรือรู้สึกซาบซ่านอิ่มเอิบไปทั่วกาย ก็ให้รู้ว่าปีติเกิดขึ้น เมื่อสุขเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่าสุขเกิดขึ้น เมื่ออุเบกขาเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่าอุเบกขาเกิดขึ้น

ขั้นต่อไป เมื่อปีติ สุข อุเบกขาเกิดขึ้น ก็พิจารณากำหนดรู้การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของปีติ ของสุข ของอุเบกขา รู้ว่าปีติ สุข อุเบกขาเป็นนาม เป็นจิตสังขาร (ปรุงแต่งจิต) เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอยู่ตลอดเวลา

เมื่อจิตมีราคะ (กำหนัด ยินดี พอใจ) ก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตมีโทสะ (ขัดเคือง ไม่พอใจ) ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น เมื่อ

จิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น รู้ว่าราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น เป็นนาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา

พิจารณากำหนดรู้ว่าลมหายใจเป็นรูป จิตรู้ลมหายใจเป็นนาม ปีติ สุข อุเบกขา ราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น เป็นนาม รูปกับนามเป็นของที่เกี่ยวเนื่องกัน แต่เป็นคนละอัน กำหนดรู้รูปและนามได้ตลอดเวลา รู้สึกแต่ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นรูปเป็นนามไปทั้งนั้น มีแต่รูปกับนามเท่านั้น จะทำลายความเห็นผิดที่ว่าเป็นตัวตนได้ (นามรูปปริเฉทญาณ)

พิจารณากำหนดรู้ว่าลมหายใจเป็นรูป จิตรู้ลมหายใจเป็นนาม ลมเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดจิตรู้ขึ้น และเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปีติ สุข อุเบกขา ราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น ซึ่งเป็นนาม รูปจึงเป็นปัจจัยให้เกิดนามขึ้น และจิตเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดลมหายใจขึ้น นามจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดรูปขึ้น รูปและนามนั้นย่อมเกิดขึ้นเนื่องจากมีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่ง หาได้เกิดจากสิ่งใดบันดาลไม่ (ปัจจยปริคคหญาณ)

พิจารณากำหนดต่อไปอีก จะเห็นรูปและนาม (ลมหายใจ จิตรู้ลมหายใจ ปีติ สุข อุเบกขา ราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอยู่ตลอดเวลา รูปและนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (สัมมสนญาณ และอุทยัพพยญาณ)

เมื่ออุตสาหะพยายามพิจารณากำหนดต่อไป จะสนใจในความดับของรูปและนามยิ่งขึ้น จะปรากฏรูปและนามดับไป หายไป เมื่อเวลาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ไม่ปรากฏเลย จะกำหนดได้แต่ลักษณะสิ้นไป เสื่อมไปและแตกดับเท่านั้น (ภังคญาณ) เมื่อกำหนดเห็นแต่ความแตกสลายไปแห่งรูปและนามตามลำดับอย่างเดียวเช่นนั้นแล้ว ก็จะรู้ว่ารูปและนามนั้นมีอาการที่เป็นภัยอย่างใหญ่หลวง เป็นสิ่งที่น่ากลัว (ภยญาณ) เห็นโทษของรูปและนาม (อาทีนวญาณ) เกิดความเบื่อหน่ายในรูปและนาม (นิพพิทาญาณ) ปรารถนาใคร่จะหลุดพ้นออกไปจากรูปและนาม (มุญจิตุกัมยตาญาณ) เมื่อพิจารณาต่อไป ก็จะเห็นว่ารูปและนามมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างชัดแจ้งที่สุด (ปฏิสังขาญาณ) เห็นว่ารูปและนามไม่มีแก่นสาร

ว่างเปล่าจากตัวตน ไม่ควรยึดถือ จึงวางเฉยไม่ยินดียินร้ายในรูปและนาม และความเป็นไปของสังขารทั้งหลาย มุ่งไปสู่พระนิพพาน (สังขารุเปกขาญาณ) เมื่อพิจารณาต่อไป ก็จะเห็นวิปัสสนาญาณแต่เบื้องต้นจนถึงขั้นสุดท้ายที่ผ่านมาแล้วอย่างชัดเจนแจ่มใส (อนุโลมญาณ) ก้าวพ้นจากโคตรปุถุชน ย่างขึ้นสู่โคตรแห่งพระอริยะ (โคตรภูญาณ) รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์ (มรรคญาณ) เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งแรกนั้น จะละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส บรรลุพระโสดาบัน เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งที่สอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะลดน้อยลงไปอีก บรรลุพระสกทาคามี เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งที่สาม จะละสังโยชน์เพิ่มขึ้นได้อีก ๒ ประการ คือ กามราคะและปฏิฆะ บรรลุพระอนาคามี และเมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งที่สี่ จะละสังโยชน์เพิ่มขึ้นได้อีก ๕ ประการ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา บรรลุพระอรหันต์ในที่สุด. (ดูภาพที่ ๓)

ภาพที่ ๓

ภาพแสดงวิธีพิจารณาสติปัฏฐาน ๔
แบบอานาปานสติสูตร



ในภาพที่ ๓ จะเห็นได้ว่า ขั้น ๑ เริ่มพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก ลมหายใจยาว สั้น ลมหายใจกระจายไปยังส่วนใดของร่างกาย ลมหายใจสงบระงับ ลมหายใจเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็รู้ชัด เป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย

ขั้น ๒ ต่อมาเมื่อปีติ สุข อุเบกขา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็รู้ชัด เป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

ขั้น ๓ ต่อมาเมื่อจิตมีราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็รู้ชัด เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิต

ขั้น ๔ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความไม่มีตัวตน ต้องแตกสลายไป ดับไปในที่สุดของลมหายใจ (รูป) ของปีติ สุข อุเบกขา ราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น (นาม) จิตคลายความกำหนัดในรูปนามที่เกิดขึ้น จิตสลัดคืนกิเลสในรูปนามทั้งหลาย และกิเลสดับไปสิ้นไป บรรลุวิปัสสนาญาณตามลำดับจนถึงมรรคญาณผลญาณในที่สุด เป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

วิปัสสนากรรมฐานแบบมหาสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุ

ธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

พิจารณาเห็นกายในกาย คือ

(๑) พิจารณากำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกทุกขณะ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็รู้ชัด หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็รู้ชัด กำหนดรู้กองลมทั้งปวง เมื่อลมหายใจสงบระงับ ก็รู้ชัด ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ความเสื่อมในกายบ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย (อานาปานบรรพ)

(๒) พิจารณากำหนดรู้อิริยาบถต่าง ๆ เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่ายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัด

ว่านั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่านอน หรือตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ ฯลฯ ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย (อิริยาปถบรรพ)

(๓) ทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้ ในการเหยียด ในการนุ่งห่มผ้า ในการรับประทาน ในการดื่ม ในการเคี้ยว ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง ในการหลับ ในการตื่น ในการพูด ในการนิ่ง ฯลฯ ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย (สัมปชัญญบรรพ)

(๔) พิจารณากำหนดรู้ว่ากายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ ไขมัน น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ฯลฯ ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย (ปฏิกูลมนสิการบรรพ)

(๕) พิจารณากำหนดรู้ว่ากายนี้ประกอบด้วย

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ฯลฯ ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย (ธาตุมนสิการบรรพ)

(๖) พิจารณากำหนดเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู่สัตว์ตัวเล็ก ๆ กัดกินอยู่บ้าง เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นติดอยู่บ้าง เป็นร่างกระดูกปราศจากเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นติดอยู่บ้าง เป็นร่างกระดูกปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นติดอยู่บ้าง เป็นกระดูกปราศจากเส้นเอ็นติดอยู่ เรี่ยรายไปในทิศทางต่าง ๆ บ้าง เป็นกระดูกมีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์บ้าง เป็นกระดูกกองเรี่ยรายอยู่เกินปีหนึ่งขึ้นไปบ้าง เป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยบ้าง ย่อมน้อมเข้ามาสู่กายนี้ว่า ถึงร่างกายนี้ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ฯลฯ ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย (นวสีวถิกาบรรพ)

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา คือ พิจารณากำหนดรู้เวทนา เสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัด เสวยทุกข-เวทนาอยู่ก็รู้ชัด เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ก็รู้ชัด ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง ความเสื่อมในเวทนาบ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

พิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณากำหนดรู้จิต จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้นย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายใน

ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในจิตบ้าง ความเสื่อมในจิตบ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต

พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ

(๑) พิจารณากำหนดรู้นิวรณ์ ๕ ความพอใจในกามมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะละเสียได้ด้วยประการใด ก็รู้ชัด ความพยาบาทมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะละเสียได้ด้วยประการใด ก็รู้ชัด ความหดหู่ง่วงเหงาหาวนอนมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะละเสียได้ด้วยประการใด ก็รู้ชัด ความฟุ้งซ่านมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะละเสียได้ด้วยประการใด ก็รู้ชัด ความลังเลสงสัยมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะละเสียได้ด้วยประการใด

ก็รู้ชัด ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ความเสื่อมในธรรมบ้าง อีกอย่างหนึ่งสติตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (นิวรณบรรพ)

(๒) พิจารณากำหนดรู้อุปาทานขันธ์ ๕ พิจารณากำหนดรู้ว่านี้รูป นี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป นี้ความดับแห่งรูป นี้เวทนา นี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา นี้ความเกิดดับแห่งเวทนา นี้สัญญา นี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา นี้ความดับแห่งสัญญา นี้สังขาร นี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร นี้ความดับแห่งสังขาร นี้วิญญาณ นี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ นี้ความดับแห่งวิญญาณ ฯลฯ ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ขันธบรรพ)

(๓) พิจารณากำหนดรู้อายตนะภายในและอายตนะภายนอก ๖ พิจารณากำหนดรู้นัยน์ตาและรูป

หูและเสียง จมูกและกลิ่น ลิ้นและรส กายและสัมผัส ใจและสิ่งที่ใจคิดนึก อันเป็นที่อาศัย เป็นที่เกิดขึ้นของสังโยชน์ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา) สังโยชน์จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะละเสียได้ด้วยประการใด ก็รู้ชัด ฯ ล ฯ ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (อายตนบรรพ)

(๔) พิจารณากำหนดรู้โพชฌงค์ ๗ เมื่อสติมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ก็รู้ชัด เมื่อธรรมวิจัยมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ก็รู้ชัด เมื่อความเพียรพยายามมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ก็รู้ชัด เมื่อปีติมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ก็รู้ชัด เมื่อปัสสัทธิมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด

ก็รู้ชัด เมื่อสมาธิมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ก็รู้ชัด เมื่ออุเบกขามีอยู่ในจิต ก็รู้ชัด ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัด จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ก็รู้ชัด ฯลฯ ชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม (โพชฌงคบรรพ)

(๕) พิจารณากำหนดรู้อริยสัจ ๔ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุแห่งทุกข์ นี้ความดับทุกข์ และนี้ทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์

ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยเจ็บปวดหิวโหยทางกาย ความเสียใจ ความเหี่ยวแห้งใจ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ตามปรารถนา เป็นทุกข์ โดยย่อคือ ความยึดมั่นถือมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นทุกข์

เหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหาอันประกอบด้วยความกำหนัด ความยินดี ความพอใจ ความเพลิดเพลิน ความติดใจ ในกามตัณหา ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ

และความอยากเป็น อยากอยู่ในภาวะอย่างนั้นอย่างนี้ หรือความไม่อยากเป็น ไม่อยากอยู่ในภาวะเช่นนั้นเช่นนี้

ตัณหาย่อมเกิดขึ้นที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส และใจได้คิดนึกสิ่งต่าง ๆ แล้วเกิดความกำหนัด ความยินดี ความพอใจ ความเพลิดเพลิน ความติดใจ ความอยากเป็น ความไม่อยากเป็น เมื่อไม่สมปรารถนาก็ขัดเคือง ขุ่นใจ โกรธแค้น เมื่อได้สมปรารถนาก็เพิ่มพูนตัณหายิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก

ทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘ คือ ความเห็นชอบ ดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ เพียรพยายามชอบ สติชอบ และสมาธิชอบ

ความเห็นชอบ คือ รู้ในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์

ดำริชอบ คือ ดำริในการออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน

วาจาชอบ คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

การงานชอบ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

อาชีพชอบ คือ ไม่คดโกง ล่อลวง ตลบแตลง ไม่ยอมตนในทางที่ไม่สุจริต และไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ๓

เพียรพยายามชอบ คือ เพียรพยายามเพื่อมิให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้น และเพื่อให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่งขึ้น

สติชอบ คือ มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรม กำจัดความโลภ (อภิชฌา) และโทมนัส (ความเสียใจ) ในโลกเสียได้

สมาธิชอบ คือ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

---

๓. พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่ม ๒๑, มหาจัตตารีสกสูตร.

ดังพรรณนามานี้ ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (สัจจบรรพ)

ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน ๗ เดือน หรือตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือพระอนาคามีในปัจจุบัน [๔]

การฝึกหัดพิจารณากำหนดรู้อิริยาบถ

ในการฝึกหัดพิจารณากำหนดรู้อิริยาบถนั้น อาจทำได้ทั้งในท่านั่ง ท่านอน ท่ายืน และท่าเดิน เช่นเดียวกันกับการฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติสูตร

ในการฝึกหัดพิจารณากำหนดรู้อิริยาบถนั้น จะได้อธิบายถึงการพิจารณากำหนดรู้อิริยาบถในท่าเดิน เริ่มต้นให้พิจารณากำหนดรู้อาการของเท้าที่ก้าวย่างเดิน เริ่มตั้งแต่ยกเท้าขึ้น ก้าวเท้าไป และวางเท้าลง เมื่อพยายามกำหนดอาการของเท้าที่ก้าวย่างเดินไปเรื่อย ๆ จิตก็จะสามารถพิจารณากำหนดรู้อาการของเท้าที่ก้าวย่าง

---

๔. พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่ม ๑๕, มหาสติปัฏฐานสูตร.

เดินได้ชัดเจนยิ่งขึ้น รู้ทั้งขณะที่ยกเท้าขึ้น ก้าวเท้าไป และวางเท้าลง

เมื่อมีความชำนาญมากขึ้นแล้ว ให้พิจารณากำหนดรู้ว่าอาการที่เท้าก้าวย่างเดินไปนั้นเป็นรูป เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา เมื่อยกเท้าขึ้น รูปก็เกิดขึ้น เมื่อวางเท้าลง รูปก็ดับไป ต่อมาเมื่อมีความชำนาญยิ่งขึ้น ก็จะพิจารณากำหนดรู้การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของรูปดังกล่าวได้รวดเร็วยิ่งขึ้นกว่าเดิม เมื่อยกเท้าขึ้น รูปก็เกิดขึ้น เมื่อเท้าเคลื่อนที่ออกไป รูปยกเท้าเดิมก็ดับไป รูปใหม่ได้เกิดขึ้นมาแทนที่ แล้วก็ดับไปอีก จนกระทั่งวางเท้าลง รูปวางเท้าลงได้เกิดขึ้นและเมื่อเคลื่อนเท้าไปจากท่าเดิม คือ อาการที่วางเท้าลงนั้น รูปดังกล่าวก็ดับไปอีก และรูปใหม่ได้เกิดขึ้นมาแทนที่อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น

ต่อมาพิจารณากำหนดรู้ว่าอาการที่เท้าก้าวย่างเดินไปนั้นเป็นรูป จิตที่รู้อาการที่เท้าก้าวเดินไปนั้นเป็นนาม จิตที่สั่งให้เท้าก้าวเดินไปนั้นก็เป็นนาม รูปนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา จิตที่ตามรับรู้อาการที่เท้าก้าวเดินไปทุกขณะ หรือจิตที่สั่งให้เท้าก้าว

เดินไปทุกขณะนั้น ก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปทุกขณะเช่นเดียวกัน รูปกับนามเป็นของที่เกี่ยวเนื่องกัน แต่เป็นคนละอัน กำหนดรู้รูปและนามได้ตลอดเวลา

เมื่อปีติ สุข อุเบกขาเกิดขึ้น ก็พิจารณากำหนดรู้การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของปีติ สุข อุเบกขา รู้ว่าปีติ สุข อุเบกขา เป็นนาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน

เมื่อจิตมีราคะ (กำหนัด ยินดี พอใจ) ก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตมีโทสะ (ขัดเคือง ไม่พอใจ) ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น รู้ว่าราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น เป็นนาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา

พิจารณากำหนดรู้ว่า เท้าก้าวเดินเป็นรูป จิตรู้อาการที่เท้าก้าวเดิน หรือจิตสั่งให้เท้าก้าวเดินเป็นนาม ปีติ สุข อุเบกขา ราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น เป็นนาม กำหนดรู้รูปและนามได้ตลอดเวลา รู้สึกแต่ว่าสิ่งหลายเป็นรูปเป็นนามไป

ทั้งนั้น มีแต่รูปกับนามเท่านั้น จะทำลายความเห็นผิดที่ว่าเป็นตัวตนได้ (นามรูปปริเฉทญาณ)

พิจารณากำหนดรู้ว่า เท้าก้าวเดินเป็นรูป จิตรู้อาการที่เท้าก้าวเดิน หรือจิตสั่งให้เท้าก้าวเดินเป็นนาม อาการที่เท้าก้าวเดินเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดจิตรู้อาการที่ก้าวเท้าเดินขึ้น และเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปีติ สุข อุเบกขา ราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น ซึ่งเป็นนามขึ้น รูปจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดนาม และจิตสั่งให้เท้าก้าวเดินเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอาการเท้าก้าวเดิน ซึ่งเป็นรูปขึ้น นามจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดรูปขึ้น รูปและนามนั้นย่อมเกิดขึ้นเนื่องจากมีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่ง หาได้เกิดจากสิ่งใดบันดาลไม่ (ปัจจยปริคคหญาณ)

พิจารณากำหนดต่อไปอีก จะเห็นรูปและนาม (เท้าก้าวเดิน จิตรู้อาการที่เท้าก้าวเดิน จิตสั่งให้เท้าก้าวเดิน ปีติ สุข อุเบกขา ราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอยู่ตลอดเวลา รูปและนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (สัมมสนญาณ และอุทยัพพยญาณ)

เมื่ออุตสาหะพยายามพิจารณากำหนดต่อไป จะสนใจในความดับของรูปและนามยิ่งขึ้น จะปรากฏรูปและนามดับไป หายไป เมื่อเวลาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ไม่ปรากฏเลย จะกำหนดได้แต่ลักษณะสิ้นไป เสื่อมไป และแตกดับเท่านั้น (ภังคญาณ) เมื่อกำหนดเห็นแต่ความแตกสลายไปแห่งรูปและนามตามลำดับอย่างเดียวเช่นนั้นแล้ว ก็จะรู้ว่ารูปและนามนั้นมีอาการที่เป็นภัยอย่างใหญ่หลวง เป็นสิ่งที่น่ากลัว (ภยญาณ) เห็นโทษของรูปและนาม (อาทีนวญาณ) เกิดความเบื่อหน่ายในรูปและนาม (นิพพิทาญาณ) ปรารถนาใคร่จะหลุดพ้นออกไปจากรูปและนาม (มุญจิตุกัมยตาญาณ) เมื่อพิจารณาต่อไป ก็จะเห็นว่ารูปและนามมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างชัดแจ้งที่สุด (ปฏิสังขาญาณ) เห็นว่ารูปและนามไม่มีแก่นสารว่างเปล่าจากตัวตน ไม่ควรยึดถือ จึงวางเฉยไม่ยินดียินร้ายในรูปและนามและความเป็นไปของสังขาร มุ่งไปสู่พระนิพพาน (สังขารุเบกขาญาณ) เมื่อพิจารณาต่อไปก็จะเห็นวิปัสสนาญาณแต่เบื้องต้นจนถึงขั้นสุดท้ายที่ผ่านมาแล้วอย่างชัดเจนแจ่มใส (อนุโลมญาณ) ก้าวพ้น

จากโคตรปุถุชน ย่างขึ้นสู่โคตรแห่งพระอริยะ (โคตรภูญาณ) รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์ (มรรคญาณ) เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งแรกนั้นจะละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ ประการแรก ละสักกายทิฏฐิได้ เห็นว่าขันธ์ ๕ อันประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของไม่เที่ยง เกิดแต่เหตุและปัจจัย เมื่อเหตุและปัจจัยเปลี่ยนไป ย่อมแปรปรวนไปเป็นธรรมดา มีสภาวะเป็นทุกข์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนเราเขา ประการที่สอง ละวิจิกิจฉาได้ มีความมั่นใจในพระพุทธเจ้า พระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์ สาวกของพระพุทธเจ้า และประการสุดท้าย ละสีลัพพตปรามาสได้ ประพฤติปฏิบัติกาย วาจา ใจ เพื่อความหลุดพ้น ไม่ถือว่าเป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์ บรรลุพระโสดาบัน เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งที่สอง ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะลดน้อยลงไปอีก บรรลุพระสกทาคามี เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งที่สาม จะละสังโยชน์เพิ่มขึ้นได้อีก ๒ ประการ คือ ละกามราคะ ความยินดี ความพอใจ

ความเพลิดเพลินในความสุขสบาย ความสวยงาม กามารมณ์ และละปฏิฆะ ความไม่ชอบใจ ขัดเคืองใจ ความโกรธเสียได้ บรรลุพระอนาคามี และเมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งที่สี่ จะละสังโยชน์ได้เพิ่มขึ้นอีก ๕ ประการ คือ ละรูปราคะ ไม่ยินดีไม่ติดอยู่ในรูปฌาน ละอรูปราคะ ไม่ยินดีไม่ติดอยู่ในอรูปฌาน ละมานะ ไม่ถือตัวถือตน ละอุทธัจจะ ไม่ฟุ้งซ่าน และละอวิชชา มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์ บรรลุพระอรหันต์ในที่สุด

การฝึกหัดพิจารณากำหนดรู้สัมปชัญญะ

ในการฝึกหัดพิจารณากำหนดรู้สัมปชัญญะนั้นอาจทำได้ทั้งในท่านั่ง ท่านอน ท่ายืน และท่าเดิน เช่นเดียวกันกับการฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติสูตร

ในการฝึกหัดพิจารณากำหนดรู้สัมปชัญญะในท่านั่งนั้น ให้พิจารณากำหนดอาการพองขึ้นของหน้าท้อง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเวลาหายใจเข้า และอาการยุบลงของหน้าท้อง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเวลาหายใจออก เมื่อพยายามกำหนด

อาการพองยุบของหน้าท้องไปเรื่อย ๆ จิตก็จะสามารถพิจารณากำหนดรู้อาการพองยุบของหน้าท้องได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

เมื่อมีความชำนาญมากขึ้นแล้ว ให้พิจารณากำหนดรู้การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของบริเวณดังกล่าว เมื่อหน้าท้องพองขึ้น รูปหน้าท้องพองก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วหน้าท้องก็ยุบดับหายไป รู้ว่าหน้าท้องพองขึ้นเป็นรูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา

ต่อมาพิจารณากำหนดรู้ว่า หน้าท้องพองขึ้นเป็นรูป จิตรู้อาการพองขึ้นของหน้าท้องเป็นนาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตลอดเวลา รูปกับนามเป็นของที่เกี่ยวเนื่องกัน แต่เป็นคนละอัน กำหนดรู้รูปและนามได้ตลอดเวลา

เมื่อปีติ สุข อุเบกขาเกิดขึ้น ก็พิจารณากำหนดรู้การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของปีติ สุข อุเบกขา รู้ว่าปีติ สุข อุเบกขา เป็นนาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา

เมื่อจิตมีราคะ (กำหนัด ยินดี พอใจ) ก็รู้ว่าจิต

มีราคะ เมื่อจิตมีโทสะ (ขัดเคือง ไม่พอใจ) ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น รู้ว่าราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น เป็นนาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา

พิจารณากำหนดรู้ว่า หน้าท้องพองขึ้นเป็นรูป จิตรู้อาการพองขึ้นเป็นนาม ปีติ สุข อุเบกขา ราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น เป็นนาม กำหนดรู้รูปและนามได้ตลอดเวลา รู้สึกแต่ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นรูปเป็นนามไปทั้งนั้น มีแต่รูปกับนามเท่านั้น จะทำลายความเห็นผิด ที่ว่าเป็นตัวตนได้ (นามรูปปริเฉท-ญาณ)

พิจารณากำหนดรู้ว่า หน้าท้องพองขึ้นเป็นรูป จิตรู้อาการพองขึ้นของหน้าท้องเป็นนาม อาการพองขึ้นของหน้าท้อง เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้เกิดจิตรู้ขึ้น และเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปีติ สุข อุเบกขา ราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น ซึ่งเป็นนาม รูปจึงเป็นปัจจัยให้เกิดนามขึ้น และจิตเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้

เกิดอาการพองขึ้นของหน้าท้อง นามจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดรูปขึ้น รูปและนามนั้นย่อมเกิดขึ้น เนื่องจากมีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่ง หาได้เกิดจากสิ่งใดบันดาลไม่ (ปัจจยปริคคหญาณ)

พิจารณากำหนดต่อไปอีก จะเห็นรูปและนาม (หน้าท้องพองขึ้น จิตรู้อาการของหน้าท้องพองขึ้น ปีติ สุข อุเบกขา ราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอยู่ตลอดเวลา รูปและนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (สัมมสนญาณ และอุทยัพพยญาณ)

เมื่ออุตสาหะพยายามพิจารณากำหนดต่อไป จะสนใจในความดับของรูปและนามยิ่งขึ้น จะปรากฏรูปและนามดับไป หายไป เมื่อเวลาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ไม่ปรากฏเลย จะกำหนดได้แต่ลักษณะสิ้นไป เสื่อมไป และแตกดับเท่านั้น (ภังคญาณ) เมื่อกำหนดเห็นแต่ความแตกสลายไปแห่งรูปและนามตามลำดับอย่างเดียวเช่นนั้นแล้ว ก็จะรู้ว่ารูปและนามนั้นมีอาการที่เป็นภัยอย่างใหญ่หลวง เป็นสิ่งที่น่ากลัว (ภยญาณ) เห็นโทษของรูปและนาม (อาทีนวญาณ) เกิดความเบื่อหน่าย

ในรูปและนาม (นิพพิทาญาณ) ปรารถนาใคร่จะหลุดพ้นออกไปจากรูปและนาม (มุญจิตุกัมยตาญาณ) เมื่อพิจารณาต่อไป ก็จะเห็นว่ารูปและนามมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างชัดแจ้งที่สุด (ปฏิสังขาญาณ) เห็นว่ารูปและนามไม่มีแก่นสารว่างเปล่าจากตัวตน ไม่ควรยึดถือ จึงวางเฉยไม่ยินดียินร้ายในรูปและนามและความเป็นไปของสังขาร มุ่งไปสู่พระนิพพาน (สังขารุเบกขาญาณ) เมื่อพิจารณาต่อไป ก็จะเห็นวิปัสสนาญาณแต่เบื้องต้นจนถึงขั้นสุดท้ายที่ผ่านมาแล้วอย่างชัดเจนแจ่มใส (อนุโลมญาณ) ก้าวพ้นจากโคตรปุถุชน ย่างขึ้นสู่โคตรแห่งพระอริยะ (โคตร-ภูญาณ) รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์ (มรรคญาณ) เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งแรกนั้น จะละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ ประการแรก ละสักกาย-ทิฏฐิได้ เห็นว่าขันธ์ ๕ อันประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นของไม่เที่ยง เกิดแต่เหตุและปัจจัย เมื่อเหตุและปัจจัยเปลี่ยนไป ย่อมแปรปรวนไปเป็นธรรมดา มีสภาวะเป็นทุกข์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า

เป็นตัวตนเราเขา ประการที่สอง ละวิจิกิจฉาได้ มีความมั่นใจในพระพุทธเจ้า พระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์ สาวกของพระพุทธเจ้า และประการสุดท้าย ละสีลัพพตปรมาสได้ ประพฤติปฏิบัติกาย วาจา ใจ เพื่อความหลุดพ้น ไม่ถือว่าเป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์ บรรลุพระโสดาบัน เมื่อบรรลุมรรคญาณ ครั้งที่สอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะลดน้อยลงไปอีก บรรลุพระสกทาคามี เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งที่สาม จะละสังโยชน์เพิ่มขึ้นได้อีก ๒ ประการ คือ ละกามราคะ ความยินดี ความพอใจความเพลิดเพลินในความสุขสบาย ความสวยงามกามารมณ์ และละปฏิฆะ ความไม่ชอบใจ ขัดเคืองใจความโกรธเสียได้ บรรลุพระอนาคามี และเมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งที่สี่ จะละสังโยชน์ได้เพิ่มขึ้นอีก ๕ ประการ คือ ละรูปราคะ ไม่ยินดีไม่ติดอยู่ในรูปฌาน ละอรูปราคะ ไม่ยินดีไม่ติดอยู่ในอรูปฌาน ละมานะไม่ถือตัวถือตน ละอุทธัจจะ ไม่ฟุ้งซ่าน และละอวิชชามีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์ บรรลุพระ

อรหันต์ในที่สุด

การฝึกหัดพิจารณากำหนดรู้สัมปชัญญะในท่ายืนท่าเดิน และท่านอนนั้น อาจปฏิบัติได้ในทำนองเดียวกันกับในท่านั่งดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ พิจารณากำหนดรู้อาการที่พองขึ้นและยุบลงของหน้าท้องว่าเป็นรูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา และพิจารณากำหนดรู้ว่า จิตที่ตามรับรู้อาการพองขึ้นและยุบลงของหน้าท้องนั้นเป็นนาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปทุกขณะเช่นเดียวกัน และเมื่อปีติ สุข อุเบกขา จิตมีราคะ โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น เกิดขึ้นก็รู้ว่าเป็นนาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเช่นเดียวกัน ฝึกหัดปฏิบัติต่อไปจนพิจารณากำหนดรู้ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง เกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด.

ตอน ๕ ประสบการณ์ในการฝึกหัดวิปัสสนาเบื้องต้น

ประสบการณ์ในการฝึกหัดวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ เขียนขึ้นมิใช่เจตนาเพื่อจะโอ้อวดแต่ประการใด แต่เพื่อจะได้เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยฝึกหัดปฏิบัติมาก่อน จะได้เข้าใจหลักและวิธีปฏิบัติยิ่งขึ้น ทั้งเป็นประสบการณ์เบื้องต้นเท่านั้น มิใช่ขั้นสูงส่งแต่ประการใด

เมื่อข้าพเจ้าอายุได้ประมาณ ๑๐-๑๑ ปี ข้าพเจ้าได้บรรพชาเป็นสามเณร ๑ พรรษา และได้ศึกษาหลักสูตรนักธรรมตรี แต่ก็มิได้สนใจคำว่าวิปัสสนาว่ามีความหมายอย่างไร มีวิธีการฝึกหัดปฏิบัติอย่างไร คงมีแต่ความเข้าใจผิดว่า คำว่าวิปัสสนานี้คงเหมือน ๆ กันกับคำว่าสมาธินั่นเอง ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด

ต่อมาเมื่อประมาณ พ. ศ. ๒๕๑๘ นี่เอง ข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือสติปัฏฐาน ๔ ของสมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร จึงเริ่มพอจะเข้าใจได้บ้างว่า คำว่าวิปัสสนานั้น แตกต่างจากคำว่าสมาธิ เนื่องจากสมาธิ

นั้น มีวัตถุประสงค์ต้องการให้ผู้ฝึกหัดปฏิบัติมีจิตใจสงบ ตั้งมั่น ว่องไว เพื่อที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา และเป็นการป้องกันมิให้กิเลสอย่างหยาบ และอย่างกลางเข้ามาสู่จิตได้ และทำให้กิเลสอย่างหยาบและอย่างกลางที่มีอยู่ภายในจิตสงบระงับไม่ฟุ้งขึ้นมาได้ และยังเป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่อย่างเป็นสุขในปัจจุบันอีกด้วย ผลของสมาธิขั้นสูงสุดเรียกว่าฌาน ส่วนวิปัส-สนานั้น มีวัตถุประสงค์ต้องการให้ผู้ฝึกหัดปฏิบัติเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม และผลของวิปัสสนานั้นเรียกว่าญาณ (ปัญญา) และวิมุตติ (หลุดพ้น) บรรลุพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ในที่สุด แต่ก็ยังไม่ได้สนใจอะไรมากนักและยังมิได้ลงมือฝึกหัดปฏิบัติแต่ประการใด โดยคิดเสียว่า การฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนานั้นเป็นเรื่องของคนแก่ที่มีอายุมาก ๆ ข้าพเจ้ายังเป็นคนหนุ่ม ควรจะฝึกหัดสมาธิไปพลาง ๆ ก่อน เพราะสมาธินั้นใช้ได้ทั้งในทางโลกและทางธรรม ส่วนวิปัสสนานั้นใช้ได้เฉพาะทางธรรมเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิดเช่นเดียวกัน

ต่อมาเมื่อปี พ. ศ. ๒๕๑๙ ข้าพเจ้าได้อุปสมบท

เป็นพระภิกษุที่วัดบวรนิเวศวิหาร ๑ พรรษา โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นพระอุปัชฌาย์ ในระหว่างที่ข้าพเจ้าอุปสมบทเป็นพระภิกษุดังกล่าว ข้าพเจ้าจึงได้เริ่มฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนาบ้าง โดยตั้งใจแต่เพียงว่า จะฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงบ้างเท่านั้น จะได้เป็นเครื่องช่วยสนับสนุนให้การปฏิบัติสมาธิได้ผลดียิ่งขึ้น มิได้หวังจะให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสัจ-ธรรม บรรลุมรรคผลนิพพานแต่ประการใด เมื่อมีสมาธิแก่กล้าแล้ว จึงจะเริ่มหันไปปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจังในภายหลัง

ในการปฏิบัติวิปัสสนาดังกล่าวนั้น ข้าพเจ้าจะปฏิบัติก่อนการฝึกหัดสมาธิบ้าง ปฏิบัติหลังจากการฝึกหัดสมาธิแล้วบ้าง แต่ส่วนมากจะเริ่มฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนาก่อนเริ่มลงมือฝึกหัดสมาธิ โดยคิดว่า ต้องขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงเสียก่อน ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อกิเลสเบาบางลงแล้ว จึงเริ่มฝึกหัดสมาธิจะทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น

การฝึกหัดวิปัสสนาในระยะแรก ๆ นั้น ข้าพเจ้าใช้วิธีกำหนดจิตพิจารณาเส้นผม เส้นขน เล็บ ฟัน และ

หนังในร่างกายของข้าพเจ้าเอง โดยพิจารณาเห็นว่าเป็นสิ่งปฏิกูล เป็นของโสโครก สกปรก ไม่น่ารัก น่าชัง (ปฏิกูลบรรพ) ทั้งนี้เนื่องจากในเวลาอุปสมบทเป็นพระภิกษุนั้น พระอุปัชฌาย์ทุกท่าน จะต้องให้โอวาทพระภิกษุผู้บวชใหม่ ให้หมั่นพิจารณาเส้นผม เส้นขน เล็บ ฟัน หนังในร่างกายของเรานี้เป็นประจำ

ในการพิจารณาเส้นผม เส้นขน เล็บ ฟัน และหนังนั้น ต้องพิจารณาทีละอย่าง เริ่มต้นข้าพเจ้าจะกำหนดจิตพิจารณาเส้นผมบนศีรษะของข้าพเจ้าเองก่อน ใช้จิตพิจารณาเส้นผมเส้นหนึ่งบนศีรษะของข้าพเจ้าจนเห็นว่า เส้นผมนั้นประกอบด้วยเหงื่อไคลห่อหุ้มอยู่ สกปรกไม่สะอาด ต้องหมั่นสระล้างกันอยู่เสมอ ไม่น่ารัก น่าชัง (สำหรับฆราวาส เส้นผมจะมีน้ำมันเยิ้มไม่สะอาด สกปรกยิ่งกว่าเส้นผมของพระภิกษุเสียอีก) พิจารณาไปจะเห็นว่าเส้นผมดังกล่าวค่อย ๆ ยาวขึ้นและหลุดร่วงไปจากศีรษะในที่สุด เส้นผมใหม่จะเกิดขึ้นมาแทนที่ หมุนเวียนกันไปไม่มีที่สิ้นสุด เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง แตกสลายไปในที่สุด จะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรามิได้

ในการพิจารณาเส้นขน เล็บ และฟัน ก็เช่นเดียวกัน ใช้จิตพิจารณาดูทีละอย่างว่า ประกอบด้วยเหงื่อไคล สกปรก ไม่น่ารัก น่าชัง เกิดขึ้นแล้วก็หลุดร่วงไป แตกสลายไปในที่สุด เป็นของไม่เที่ยง จะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรามิได้ สำหรับการพิจารณาหนังกายของเรานั้น นอกจากจะพิจารณาว่าประกอบด้วยเหงื่อไคล สกปรก ไม่น่ารัก น่าชังแล้ว ให้พิจารณาว่าเมื่อตายแล้ว หนังกายจะเขียวคล้ำ เน่าเปื่อยผุพังน้ำเหลือง น้ำหนองไหลออกมา แตกสลายทำลายไปในที่สุด เป็นของไม่เที่ยง จะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรามิได้เช่นเดียวกัน

ในการพิจารณาเส้นผม เส้นขน เล็บ ฟัน และหนังทีละอย่างดังกล่าว เมื่อฝึกหัดปฏิบัติบ่อย ๆ เข้าจิตใจก็จะค่อย ๆ คลายความรัก ความสนใจในร่างกายของตนเองลง รู้สึกแต่ว่า เป็นเพียงธรรมชาติปรุงแต่งสร้างขึ้นมา แล้วก็หลุดร่วงแตกสลายไปตามธรรมชาติเป็นของไม่เที่ยง จะให้คงอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปมิได้นอกจากนั้น ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น บางครั้งจิตจะเป็นสมาธิ สงบนิ่ง สว่างไสวขึ้นมา เช่น ขณะกำลัง

พิจารณาฟันอยู่ จิตจะสงบนิ่งอยู่กับภาพฟัน (นิมิต) มีแสงสว่างเป็นประกายเจิดจ้าออกไปรอบ ๆ ภาพฟันนั้น ในขณะนั้น จิตจะสงบแน่วแน่ เยือกเย็น สว่างไสว ด้วยอำนาจสมาธิ คล้ายกับการปฏิบัติสมาธิโดยทั่วไป (เข้าลักษณะสมาธิยิ่งกว่าวิปัสสนา) ในการฝึกหัดปฏิบัติดังกล่าวแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณครั้งละ ๕–๓๐ นาทีเท่านั้น เนื่องจากตามปกติ ข้าพเจ้าเน้นหนักทางด้านการฝึกหัดสมาธิยิ่งกว่าการฝึกหัดวิปัสสนาดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

นอกจากการฝึกหัดกำหนดจิตพิจารณาเส้นผม เส้นขน เล็บ ฟัน หนังดังกล่าวแล้ว ข้าพเจ้ายังได้ฝึกหัดกำหนดจิตพิจารณากายของข้าพเจ้านี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม (ธาตุมนสิการบรรพ)

ธาตุดิน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมอง

ธาตุน้ำ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ

มันข้น น้ำตา มันเปลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร

ธาตุไฟ ได้แก่ ความร้อน ความอบอุ่น ความเย็น ความหนาว

ธาตุลม ได้แก่ ลมหายใจเข้า ลมพัดขึ้นข้างบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในลำไส้ ลมในท้อง ลมตามตัวทั่วร่างกาย

เริ่มต้นจะพิจารณาธาตุดินที่ปรากฏในกายของข้าพเจ้าก่อน โดยพิจารณาสิ่งที่เป็นธาตุดินภายในกายทีละอย่าง เช่น เส้นผม ประกอบด้วยเหงื่อไคลห่อหุ้มอยู่สกปรกไม่สะอาด ต้องหมั่นสระล้างกันอยู่เสมอ ไม่น่ารักน่าชัง ค่อย ๆ ยาวขึ้นและหลุดร่วงไปจากศีรษะ แตกสลายทำลายไปในที่สุด เป็นของไม่เที่ยง ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรามิได้ ต่อไปก็พิจารณาเส้นขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ตามลำดับทีละอย่าง ๆ ว่าเป็นของสกปรก ไม่สะอาด ไม่น่ารัก น่าชัง เป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรามิได้

ต่อมาพิจารณาธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมที่ปรากฏในกายของข้าพเจ้าทีละอย่างจนครบทั้งหมด จะเห็นได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นของสกปรก ไม่สะอาด ไม่น่ารัก

น่าชัง เป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรามิได้ทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อตายแล้ว ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมดังกล่าว ก็จะค่อย ๆ เน่าเปื่อยผุพังไปทีละน้อย ๆ จนแตกสลายทำลายไปสู่ธรรมชาติจนหมดสิ้น (นวสีวถิกาบรรพ) ตัวของเรานั้นไม่มี มีแต่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มารวมกันเข้าชั่วคราวเท่านั้นเอง เมื่อตายแล้วก็ไม่มีอะไรเหลือกลายเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมไปหมด จึงไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา ไม่ควรไปหลงรัก หลงโลภ หลงโกรธ

ต่อมาวันหนึ่ง ประมาณต้นเดือนตุลาคม ๒๕๑๙ เวลาประมาณ ๑๑.๐๐ น. ขณะนั้นข้าพเจ้ายังอุปสมบทเป็นพระภิกษุอยู่ ข้าพเจ้าได้สนทนากับพระภิกษุรูปหนึ่ง (ขณะนี้ลาสิกขาบทแล้ว) ท่านได้พูดเรื่องการเมือง ข้าพเจ้าไม่สนใจที่จะสนทนาเรื่องการเมือง เนื่องจากเป็นพระภิกษุ ท่านจึงกล่าวขึ้นมาในทำนองว่าข้าพเจ้าเป็นคนขี้ขลาด คนขี้ขลาดนั้นควรจะอยู่อย่างเต่าในบ่อวัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อเวลามีภัยมาก็หดหัวเข้ากระดองไป ข้าพเจ้าได้ยินแล้วรู้สึกขุ่นมัวขึ้นในใจ แต่มิได้

กล่าววาจาสิ่งใดโต้ตอบ เหตุที่เกิดขุ่นมัวขึ้นในใจก็เพราะมีความคิดในเรื่องตัวตนขึ้นมา คือมีความคิดว่าตัวข้าพเจ้านั้นเป็นคนกล้าหาญ มิได้เป็นคนขี้ขลาดตามที่พระภิกษุดังกล่าวพูดดูหมิ่นแต่ประการใด

ในวันเดียวกันนั้นเอง เวลาประมาณ ๑๓.๐๐ น. ข้าพเจ้าก็เริ่มฝึกหัดสมาธิตามปกติ เวลาผ่านไปประมาณ ๓๐ นาที จิตใจเริ่มสงบแน่วแน่ยิ่งขึ้นทุกขณะ และขณะที่จิตใจสงบแน่วแน่ในอารมณ์ของสมาธินั้นเอง ภาพเหตุการณ์ที่พระภิกษุดังกล่าวกล่าววาจาในทำนองดูหมิ่นข้าพเจ้าว่าเป็นคนขี้ขลาดก็ปรากฏขึ้นมาภายในจิตของข้าพเจ้า ทำให้จิตเคลื่อนไปจากอารมณ์ของสมาธิ ข้าพเจ้าจึงเริ่มต้นเข้าสมาธิใหม่อีกครั้งหนึ่ง เวลาผ่านไปประมาณ ๓๐ นาที พอจิตใจสงบแน่วแน่ต่ออารมณ์ของสมาธิดี ภาพเหตุการณ์ที่พระภิกษุกล่าววาจาดูหมิ่นข้าพเจ้าก็เกิดขึ้นมาในจิตอีก ทำให้จิตเคลื่อนออกไปจากอารมณ์ของสมาธิ ข้าพเจ้าจึงพิจารณาหาวิธีแก้ไข หากไม่แก้ไขแล้วสมาธิย่อมจะก้าวหน้าต่อไปมิได้ ข้าพเจ้าคิดว่า ควรจะใช้วิปัสสนาเข้ามาขัดเกลาโทสะของข้าพเจ้าให้หมดสิ้นไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มปฏิบัติสมาธิ

ใหม่

ข้าพเจ้าเริ่มต้นพิจารณาว่ากายของข้าพเจ้านี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม พิจารณาไปทีละอย่าง ๆ จนกระทั่งร่างกายค่อย ๆ เน่าเปื่อยผุพังทำลายไปทีละน้อย ๆ จนแตกสลายทำลายไปสู่ธรรมชาติจนหมดสิ้น ตัวของเรานั้นไม่มี มีแต่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มารวมกันเข้าชั่วคราวเท่านั้นเอง เมื่อพิจารณาเห็นความจริงดังกล่าวแล้ว ก็รู้ถึงความโง่ของตนเองที่หลงยึดถือว่ามีตัวมีตนและเป็นตัวตนชนิดที่กล้าหาญ ใครว่าขี้ขลาดตาขาวไม่ได้เสียด้วย จิตก็ปล่อยวางความขุ่นมัวในการถูกดูหมิ่นดังกล่าวลงอย่างสิ้นเชิง จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใสให้อภัยต่อพระภิกษุดังกล่าวจนหมดสิ้น เห็นว่าคำพูดดังกล่าวหาสาระแก่นสารอะไรมิได้ หลังจากนั้นไม่ปรากฏภาพดังกล่าวเกิดขึ้นในจิตขณะที่ฝึกหัดปฏิบัติสมาธิอีกเลย

ต่อมาวันหนึ่ง หลังจากที่ข้าพเจ้าลาสิกขาบทแล้ว เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ข้าพเจ้าเลิกงานแล้ว ได้ขับรถยนต์ไปตามถนนเพื่อจะกลับบ้าน ได้พบหญิง

สาวสวยคนหนึ่งเดินอยู่ริมถนน ข้าพเจ้าก็มิได้สนใจอะไรมากไปกว่าปกติธรรมดา นอกจากจะมีความรู้สึกขึ้นมาในจิตแวบหนึ่งว่าหล่อนสวยเท่านั้น ข้าพเจ้าได้ขับรถกลับบ้านตามปกติ หลังจากนั้นประมาณ ๗ วัน วันหนึ่งเวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น. ข้าพเจ้าผึกหัดปฏิบัติสมาธิที่บ้านพักของข้าพเจ้าตามปกติ เวลาผ่านไปประมาณ ๓๐ นาที พอจิตใจสงบแน่วแน่ต่ออารมณ์ของสมาธิดี ภาพของหญิงสาวดังกล่าวก็เกิดขึ้นมาในจิตของข้าพเจ้า ทำให้จิตเคลื่อนออกไปจากอารมณ์ของสมาธิ ข้าพเจ้าจึงใช้วิปัสสนาเข้ามาขัดเกลา ความยินดีความติดใจในความสวยงามของหญิงสาวดังกล่าว โดยเริ่มพิจารณาว่า กายของหญิงสาวนั้นประกอบด้วยธาตุ ๔ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม พิจารณาไปทีละอย่าง จนเห็นว่าเป็นของสกปรก ไม่สะอาดไม่น่ารัก น่าชัง เป็นของไม่เที่ยง ต้องแก่ชรา หนังเหี่ยวย่น หลังคดงอ และเน่าเปื่อย ผุพัง แตกสลายทำลายไปสู่ธรรมชาติจนหมดสิ้นในที่สุด ตัวตนของหญิงนั้นไม่มี มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมมารวมกันเข้าชั่วคราวเท่านั้น ขณะนั้นเอง ได้เห็น

ความโง่ของตนเอง ที่หลงยึดถือว่าสวยงาม มีตัวมีตน จิตก็ปล่อยวาง ความยินดี ความติดใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส และหลังจากนั้นไม่ปรากฏภาพหญิงสาวดังกล่าวเกิดขึ้นในจิตขณะฝึกหัดสมาธิอีกเลย จึงเกิดความรู้ขึ้นในจิตว่า ความยินดี ความติดใจ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความโกรธ ความขัดเคือง ต่าง ๆ นั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมจดจำสั่งสมไว้ในจิตได้ เสมือนหนึ่งอัดเสียงลงในเทปฉะนั้น (ซิกมุนด์ ฟรอยด์ ปราชญ์ฝรั่งชาวเยอรมัน เรียกว่าจิตใต้สำนึก) เมื่อจิตสงบแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิในระดับหนึ่งแล้ว ภาพเหตุการณ์ดังกล่าวที่ยังอยู่ในจิต จะลอยพุ่งขึ้นมาปรากฏในจิตได้ ทำให้จิตเคลื่อนออกไปจากอารมณ์ของสมาธิ ดังนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำข้อปฏิบัติของผู้ฝึกหัดสมาธิว่า ให้มีอินทรีย์สังวร เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ใจคิดนึก ต้องระมัดระวัง พิจารณาให้เห็นว่า เป็นของสกปรก ไม่สะอาด เป็นของไม่สวยงาม เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป แตกสลายไปในที่สุด ให้คงสภาพอยู่ไม่ได้ (อายตนบรรพ)

เมื่อจิตรู้สภาวะตามความเป็นจริงดังกล่าวแล้ว ความยินดี ความดีใจ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความโกรธ ความขัดเคืองต่าง ๆ ย่อมไม่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ไม่หลงเหลืออยู่ในจิต (จิตใต้สำนึก) เสมือนเทปที่ถูกอัดเสียงไว้แล้วถูกล้างเสียงออกไปจนหมดสิ้นฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงได้ใช้หลักอินทรียสังวรและอายตนบรรพดังกล่าวตลอดมา

ต่อมาประมาณเดือนสิงหาคม ๒๕๒๐ หลังจากข้าพเจ้าลาสิกขาบทแล้ว ข้าพเจ้าได้อ่านหนังสืออานา-ปานสติสูตรของท่านพุทธทาสภิกขุ จึงได้ทราบว่าการฝึกหัดวิปัสสนานั้น อาจฝึกหัดปฏิบัติตามแบบอานา-ปานสติสูตรได้ ปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎก (แต่ท่านพุทธทาสภิกขุมิได้อธิบายวิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้นประกอบวิธีปฏิบัติตามแบบอานาปานสติสูตรไว้ด้วยแต่ประการใด) ข้าพเจ้าได้ฝึกหัดสมาธิตามแบบอานา-ปานสติมาก่อนแล้ว จึงคิดว่า หากจะฝึกหัดวิปัสสนาแบบอานาปานสติสูตรก็คงจะสอดคล้องต่อเนื่องกันได้เป็นอย่างดี จึงได้เริ่มฝึกหัดวิปัสสนาตามแบบอานา-ปานสติสูตรแต่นั้นมา

ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบอานาปานสติสูตรนั้น ข้าพเจ้าจะเริ่มพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออกตรงบริเวณช่องท้องของข้าพเจ้า จะพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออกได้อย่างชัดแจ้ง เนื่องจากข้าพเจ้าได้ฝึกหัดสมาธิแบบอานาปานสติมาก่อนเป็นเวลานานแล้ว เมื่อลมหายใจเข้า ก็จะพิจารณากำหนดรู้ว่าลมหายใจเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะ เมื่อลมหายใจออก ลมหายใจก็ดับไป ลมหายใจเป็นรูป เมื่อลมหายใจเกิดขึ้น รูปก็เกิดขึ้น เมื่อลมหายใจดับไป รูปก็ดับไป พิจารณากำหนดรู้รูปเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตลอดเวลา

ในขณะที่พิจารณาลมหายใจเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปนั้น จิตที่ตามรู้ลมหายใจได้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามลมหายใจไปทุกขณะด้วย จิตที่ตามรู้ลมหายใจเป็นนาม นามจึงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน

เมื่อปีติเกิดขึ้น มีอาการซาบซ่านอิ่มเอิบไปทั่วกาย ข้าพเจ้าก็พิจารณากำหนดรู้ว่าปีติเกิดขึ้น เมื่อปีติจางคลายไป ก็รู้ว่าปีติดับไป ปีติเป็นนาม นามจึงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา

เมื่อสุขใจเกิดขึ้นเนื่องจากปีติจางคลายไป ข้าพเจ้าก็พิจารณากำหนดรู้ว่าสุขใจเกิดขึ้น เมื่อสุขใจจางคลายไป ก็รู้ว่าสุขใจดับไป เมื่อปีติเกิดขึ้นมาแทนที่สุขใจอีก ก็รู้ว่าปีติเกิดขึ้นอีก เมื่อปีติจางคลายไป ก็รู้ว่าปีติดับไป สุขใจเป็นนาม นามจึงเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตลอดเวลา

เมื่อจิตมีความยินดี ความพอใจในลมหายใจ ในปีติ ในสุขใจที่เกิดขึ้น ก็รู้ว่าจิตมีความยินดี ความพอใจ ความยินดีความพอใจนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ความยินดีความพอใจนั้นเป็นนาม นามจึงเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตลอดเวลา เมื่อจิตไม่ยินดี ไม่พอใจในลมหายใจ ในปีติ ในสุขที่เกิดขึ้น เนื่องจากไม่เหมือนวันก่อน ๆ ก็รู้ว่าไม่ยินดี ไม่พอใจ ความไม่ยินดีไม่พอใจนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ความไม่ยินดีไม่พอใจนั้นเป็นนาม นามจึงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตลอดเวลา เมื่อจิตวางเฉยในลมหายใจ ในปีติในสุขใจที่เกิดขึ้น ก็รู้ว่าจิตวางเฉย ความวางเฉยนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ความวางเฉยนั้นเป็นนาน นามจึงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตลอดเวลา

ในขณะที่ปีติ หรือสุขใจเกิดขึ้นนั้น ลมหายใจก็ยังคงปรากฏอยู่ (ขณะที่จิตอยู่ในปฐมฌาน ในอุปจารสมาธิ หรือในขณิกสมาธินั้น ลมหายใจจะยังคงปรากฏอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อจิตอยู่ในทุติยฌานขึ้นไปแล้วจึงจะไม่รู้สึกถึงลมหายใจ เนื่องจากวิตก วิจารดับไป) จึงรู้ว่าลมหายใจนั้นอย่างหนึ่ง ปีติหรือสุขใจนั้นอีกอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นอย่างเกี่ยวเนื่องสอดคล้องกัน แต่เป็นคนละอันกัน ลมหายใจนั้นเป็นรูป ส่วนปีติและสุขใจนั้นเป็นนาม รูปนั้นอย่างหนึ่ง นามนั้นอีกอย่างหนึ่ง และเพราะจิตสงบระงับ จึงทำให้ลมหายใจสงบระงับ ลมหายใจสงบระงับ จึงทำให้ปีติและสุขใจเกิดขึ้น จิตสงบระงับจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยของลมหายใจสงบระงับ และลมหายใจสงบระงับเป็นเหตุเป็นปัจจัยของปีติและสุขใจ รูปและนามจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกันอย่างใกล้ชิด

ในการฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนาดังกล่าวข้างต้น ครั้งหนึ่งข้าพเจ้าใช้เวลาประมาณ ๔๕ นาทีถึง ๒ ชั่วโมง เมื่อปฏิบัติมากยิ่งขึ้น จิตใจก็รู้สึกเบื่อหน่ายต่อสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว แต่เป็นไปอย่างไม่รุนแรงนัก นอกจากนั้น

ปรากฏว่า มีอินทรีย์สังวรดีขึ้น คือ มีการระมัดระวัง เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ใจคิดนึก และพิจารณาเห็นว่าเป็นของที่ไม่สวยงาม สกปรก ไม่สะอาด ไม่น่ารัก น่าชัง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป (อายตน-บรรพ) เนื่องจากสติดีขึ้นกว่าเดิม ควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้น เมื่อยินดี พอใจ ไม่พอใจ ขัดเคือง โกรธแค้นก็รู้เท่าทันจิตได้เร็ว และขจัดสิ่งที่เป็นอกุศลได้รวดเร็วยิ่งขึ้น เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาว่าเป็นการฝึกจิตที่สำคัญยิ่งของชีวิต สิ่งทั้งหลายทั้งปวงหาสาระแก่นสารแท้จริงมิได้ การประกอบอาชีพก็เพื่อบำเพ็ญประโยชน์และช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสัตว์โลก และให้ได้มาซึ่งอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เพื่อให้ร่างกายอยู่ได้เท่านั้น จึงสนใจในการปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาทุกขณะที่มีโอกาส เมื่อตื่นขึ้นมาในเวลากลางคืนเวลาใด จะรีบลงมือปฏิบัติสมาธิหรือวิปัสสนาทันที การปฏิบัติสมาธิก็ได้ผลดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

วันหนึ่ง ประมาณปลายเดือนกันยายน ๒๕๒๐

เวลาประมาณ ๐๔.๐๐ น. ข้าพเจ้าตื่นนอนขึ้นมา จึงเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาแบบอานาปานสติสูตรตามที่เคยปฏิบัติมา โดยปฏิบัติในท่านอน จิตสงบพิจารณากำหนดรู้ลมหายใจเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปได้อย่างชัดเจน เมื่อปีติเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ว่าปีติเกิดขึ้น เมื่อปีติจางคลายไป ก็รู้ว่าปีติจางคลายดับไป เมื่อสุขใจเกิดขึ้น ก็รู้ว่าสุขใจเกิดขึ้น เมื่อสุขใจจางคลายไป ก็รู้ว่าสุขใจจางคลายดับไป เมื่อปีติเกิดขึ้นใหม่ ก็รู้ว่าปีติเกิดขึ้นใหม่ เมื่อปีติจางคลายไปอีก ก็รู้ว่าปีติจางคลายดับไปอีก เมื่อสุขใจเกิดขึ้นใหม่ ก็รู้ว่าสุขใจเกิดขึ้นใหม่ เมื่อสุขใจจางคลายไปอีก ก็รู้ว่าสุขใจจางคลายดับไปอีก รู้ว่าลมหายใจเป็นรูป ปีติ สุขใจเป็นนาม เฝ้าพิจารณากำหนดรู้รูปและนามเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา โดยวางใจเป็นกลางต่อลมหายใจ ปีติและสุขใจที่เกิดขึ้นนั้น (ตัตรมัชฌัตตตา) เป็นระยะเวลาติดต่อกันประมาณ ๑ ชั่วโมงเศษ จนกระทั่งเวลาประมาณ ๐๕.๐๐ น. เศษ ปีติ และสุขใจ ได้เกิดดับหมุนเวียนเปลี่ยนกันไปหลายครั้งหลายหน ขณะที่กำลังพิจารณากำหนดรู้ลมหายใจเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

ตรงบริเวณช่องท้อง ความสุขใจได้เกิดขึ้นมาแทนที่ปีติซึ่งจางคลายดับไป ทันใดนั้นเอง ความรู้ได้เกิดแวบขึ้นมาในจิตอย่างกะทันหัน โดยมิได้คาดคิดมาก่อน เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในจิตอย่างลึกซึ้งรุนแรงว่าร่างกายนี้ ก็สักแต่ว่ามีรูปและนามเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นของไม่เที่ยง หาสาระแก่นสารอะไรมิได้ พระนิพพานเป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะพ้นไปจากความเกิดและความดับอันน่าเบื่อหน่ายนี้ได้ เป็นความสงบเย็น จิตเกิดความปรารถนาในพระนิพพานอย่างลึกซึ้ง และขณะนั้นเอง รู้สึกกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรงที่สุดในชีวิต จิตได้สลัดอารมณ์ของวิปัสสนา คือ ลมหายใจและความสุขใจนั้นออกจากจิตจนสิ้นเชิง รู้สึกปลอดโปร่งแจ่มใส พ้นจากภาระใด ๆ ทั้งสิ้น จิตวางเฉยต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนเลยในชีวิต สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวได้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ภายในวินาทีเท่านั้นเอง ได้เกิดขึ้นในจิตโดยกะทันหัน เหมือนสายฟ้าแลบ มิใช่เป็นการคิดนึกหาเหตุผลตามปกติแต่ประการใด (การคิดนึกหาเหตุผลตามปกติเรียกว่าจินตามยปัญญา มิใช่ภาวนามยปัญญา ส่วน

ภาวนามยปัญญานั้น จิตจะต้องรู้เห็นของจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และความรู้เกิดแวบขึ้นมาในจิตในทันทีนั้น เสมือนนักวิทยาศาสตร์ทำการทดลอง พบข้อมูลข้อเท็จจริง และเกิดความรู้ขึ้นในขณะทดลองฉะนั้น)

ขณะนั้นข้าพเจ้ายังมิได้ศึกษาถึงวิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้นมาก่อนเลย ความคิดเกิดวูบขึ้นมาในจิตว่า นี่ละกระมังที่เรียกว่าวิมุตติ (หลุดพ้น) ลักษณะเช่นนี้กระมังที่เรียกว่าอรหันต์ (ทราบในภายหลังว่าเป็นความเข้าใจผิด เป็นเพียงอุเบกขาวิปัสสนูปกิเลสเท่านั้น) ข้าพเจ้าพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อยู่ชั่วขณะ แล้วลุกขึ้นไปอาบน้ำ แปรงฟัน ขณะนั้นจิตวางเฉยต่อบุตรภรรยาที่นอนอยู่ และวางเฉยต่อร่างกายและความรู้สึกทางร่างกายอย่างแปลกประหลาด เหมือนกับว่าตั้งแต่นี้ต่อไปจิตกับกายและความรู้สึกทางกายจะแยกกันอยู่ต่างคนต่างอยู่ไปตามหน้าที่ของตน ไม่ยุ่งเกี่ยวกันอีก ขณะนั้นรู้สึกจิตสงบ ปลอดโปร่ง และแจ่มใสวางเฉยต่อทุกสิ่งทุกอย่างอย่างประหลาดที่สุดในชีวิต ภาวะดังกล่าวเป็นอยู่ประมาณ ๑ ชั่วโมงเศษ จนกระทั่งเวลาประมาณ ๐๗.๐๐ น. ของวันเดียวกัน จึงรู้สึกว่า

ความวางเฉยต่อสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวค่อย ๆ จางคลายหายไป จิตใจกลับสู่สภาวะปกติเช่นที่เคยเป็นมา เมื่อจิตกลับคืนสู่สภาวะเดิมแล้ว จึงเกิดความรู้ขึ้นว่า นี่คือตทังควิมุตติ เป็นการหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวเท่านั้น มิใช่วิมุตติที่แท้จริงแต่ประการใด

หลังจากนั้น ข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือวิมุตติรัตน-มาลีของพระราชวิสุทธิโสภณ วัดดอน ยานนาวา จึงได้ทราบถึงวิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้น และวันหนึ่งข้าพเจ้าได้ไปกราบเรียนถามสมเด็จพระญาณสังวร ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนาของข้าพเจ้า ท่านก็ได้กรุณาให้คำแนะนำว่า จัดว่าเป็นวิปัสสนาญาณขั้นต้น ๆ ได้ แต่ยังอ่อนอยู่ ขอให้ปฏิบัติต่อไป

หลังจากนั้นไม่นานนัก ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปกราบนมัสการพระราชวิสุทธิโสภณ จึงได้กราบเรียนถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนาของข้าพเจ้าท่านก็ได้กรุณาให้คำแนะนำว่า จัดว่าเป็นอุทยัพพยญาณอย่างอ่อน ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นเรียกว่าอุเบกขา เป็นวิปัสสนูป-กิเลสอย่างหนึ่ง (วิปัสสนูปกิเลส คือกิเลสที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา โดยเข้าใจผิดว่าจิตที่เป็นอุเบกขา

นั้นเป็นมรรคผลนิพพาน มักจะเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่อุทยัพ-พยญาณตอนแรก ๆ) จะต้องฝึกหัดปฏิบัติต่อไป จนกว่าจะก้าวข้ามล่วงวิปัสสนูปกิเลสไปสู่วิปัสสนาญาณที่สูงขึ้นต่อไปอีก

ข้าพเจ้าได้พยายามปฏิบัติวิปัสสนาตามแบบอานาปานสติสูตรและมหาสติปัฏฐานสูตรต่อมาจนถึงในปัจจุบัน รู้สึกว่าจิตใจเยือกเย็น มีสติดีขึ้นกว่าเดิมมาก ควบคุมตนเองได้ดียิ่งกว่าเดิม เมื่อรู้สึกดีใจ พอใจ ไม่พอใจ โกรธ ขัดเคือง ก็รู้เท่าทันจิต และขจัดสิ่งที่เป็นอกุศลได้รวดเร็ว มีความเชื่อมั่นในกรรม ผลของกรรม โลกนี้และโลกหน้า มีศีล ๕ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาสูงขึ้น มีความมั่นใจในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ปรารถนาพระนิพพาน และพยายามประพฤติปฏิบัติตนเพื่อมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด.



พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพ ฯ
นายเฉลียว โพธิเกษม ผู้พิมพ์โฆษณา โทร. 2817790 ๒/๙/๒๕๒๓

